sale&pepe

SALEPEPE.IT
AGOSTO 2021 - € 3,90

PIZZA INTEGRALE
CON ACCIUGHE,
LIMONI E BURRATA
pag. 35

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PT(Cont)
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 -
Germania € 10,00 - USA $ 15,00

Stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 27 LUGLIO 2021

Pomodorini
Ortaggi mignon dalla polpa succosa e profumata, più delicati della versione big

Cous cous
Un piatto straordinario che ha conquistato due continenti

Salsicce
Al finocchietto, a nastro o piccanti, si gustano in purezza e anche in cucina

Granite
Fresche e colorate, soddisfano la sete e fanno gola solo a guardarle



PROMO d'ESTATE





Con un ordine superiore a € 50,00

IN OMAGGIO

il fantastico **Pallone da Mare**



Lattina 5 Lt.
€45,00

Bottiglia 1 Lt.
€9,99



SPEDIZIONE GRATUITA
Per ordini superiori a € 24,99

Personalizza il tuo carrello su www.olioclemente.shop
Whatsapp 344.0147942 o chiama allo 0884.543955

Qui accanto, da sinistra a destra: la parmigiana di zucchine al ragù piccante di salsiccia (pagina 85); una foto del servizio dedicato al pranzo di Ferragosto (a partire da pagina 52); l'irresistibile granita di pesche, rosmarino e pistacchi (pagina 65).







Sommario *agosto*

7 Storie di cucina
Il dolce goriziano della pace
Il fil rouge della sua storia unisce popoli un tempo divisi dalla Grande Guerra

10 Tema del mese
Viaggio alle radici del cous cous
Dall'Africa all'Europa, l'excursus e i profumi di un piatto sempre più diffuso e amato

28 Scelti da Sale&Pepe
Imparare la biodiversità
In una scuola emiliana si coltivano antiche varietà di frutta e verdura e si produce vino

32 Bontà di stagione
Pomodorini
Tantissimi e in formato mignon, entrano in padella (e in vasetto) con un trionfo di colori

42 Luoghi eccellenti
Calabria cosentina
Sulla punta dello Stivale alla scoperta di straordinari luoghi e sapori (di terra e di mare)

48 Ricetta gourmet
Muscoli ripieni
Le cozze accolgono erbette, mortadella, grana e tanto altro in una storica ricetta spezzina

52 Living
Tutti a tavola
In campagna con amici, parenti e bambini per un Ferragosto indimenticabile

62 Dolce vita
Granite di frutta
Sorprendenti declinazioni di un grande classico estivo. Anche con erbe, ortaggi e vino

74 Jeunes Restaurateurs
Renato Martino
Fa miracoli nel suo Vairo del Volturno e porta la cucina casertana al top

84 Passioni
Salsiccia
Una selezione di ricette più golose che mai. La regina della griglia stupisce ancora

92 Tappe del gusto
I segreti dell'ostrica
Il più prezioso tra i molluschi raccontato da pescatori e allevatori del basso Adriatico

102 Tecniche
Salse di pane
Golosi intingoli per carne, pesce e verdure con gli avanzi dell'ingrediente più umile

106 Enoteca
Schiava dell'Alto Adige
Un'uva che per sua natura dà vini leggiadri. Apprezzati e versatili

RUBRICHE

24 Made in Italy
Aglio di Caraglio
Conoscere e gustare le eccellenze

41 Food style lovers
7mila piatti a portata di click
Novità e tendenze on e off line

60 Pianeta extravergine
Sardegna Dop
Da provare e valorizzare

98 Utile e dilettevole
Lunga vita all'apriscatole
Storie di oggetti in cucina

111 Se il cibo cambia la terra
Slow Fish
Buone azioni per vivere meglio



indice delle ricette

AGOSTO 2021







HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

RENATO MARTINO
CHEF E PATRON DEL VAIRO DEL VOLTURNO (NELL'ALTO CASERTANO), HA TRASFORMATO LA LOCANDA DI FAMIGLIA IN UN TEMPIO GOURMET RIVISITANDO I PIATTI DELLA TRADIZIONE. È ENTRATO NEI JRE OLTRE VENT'ANNI FA E OGGI NE È SOCIO ONORARIO. A PAGINA 74

LUCA TOGNOLI E DANIELE GALLI
ENOLOGO IL PRIMO (A SINISTRA) E PROFESSORE IL SECONDO, SONO TRA I FAUTORI DEL PROGETTO LAMBRUSCO MIGLIOLUNGO DELL'ISTITUTO SUPERIORE A. ZANELLI (RE): GLI STUDENTI IMPARANO A PRESERVARE ANTICHE UVE AUTOCTONE E LA SCUOLA SI AUTOFINANZIA CON I PROVENTI DELLA VENDITA DEL VINO. A PAGINA 28

VITTORIO CASTELLANI
NOTO ANCHE COME CHEF KUMALÈ O GASTRONOMADE, È GIORNALISTA (ANCHE PER RADIO E TV) E SCRITTORE ESPERTO DI CUCINA, GRANDE VIAGGIATORE E CONOSCITORE DEI PIATTI DEL MONDO. A PAGINA 12 CI RACCONTA LA STORIA DEL COUS COUS.

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Ostriche ai tre gusti 96
Ostriche con scampi e zuppetta alle fragole 96
Peperoni sott'olio 57
Pizza integrale con acciughe, pomodori ciliegini, limoni e burrata 40
Pizza rustica calabrese 46
Pomodorini ciliegia sott'olio 40
Pomodorini verdi in agrodolce 40
Spiedini di gamberi marinati e uva 58
Tarte con ricotta di bufala, pomodori datterini, capperi e pinoli 40
Tartine allo chèvre 54
Torta ortolana 58

Primi e piatti unici

Pasta china 46
Cous cous marocchino con pollo e cipolle caramellate 16
Cous cous marocchino con coda di rospo e pomodoro 22
Frascatole trapanesi al sugo di aragosta 22
Gazpacho napoletano 76
Lasagne con speck e zucchine 108
Maftoul palestinese 22
Melanzane ripiene con pecorino e soppressata 46
Ostriche con riso allo spumante 96
Pappardelle con polpettine di luganega 91
Parmigiana di zucchine al ragù piccante 91
Pennoni rigati con pomodorini San Marzano mini, bottarga e olive 36
Peperoni ripieni di riso 91
Preparazione del cous cous non precotto 21
Preparazione del cous cous precotto 22
Risotto al prosciutto di Mora romagnola e melone rospo 30
Spaghettoni in rosso con tonno e pangrattato 58
Zuppa corsa 104
Zuppa d'aglio con crostoni 25
Zuppa di fagioli freschi, pomodori e pasta 61

Secondi

Burger di pollo con salsa speziata 104
Carpaccio di lingua bollita con salsa prezzemolata e giardiniera all'uovo 31
Hamburger di salsiccia 89
Insalata di pomodorini con cipolle agrodolci e mozzarelline fritte 34
Misto di mare con salsa al vino 104
Muscoli ripieni 50
Pollo e pomodorini torpedini arrostiti all'aceto balsamico 39
Polpette di manzo con patate aromatiche 58
Salamelle alla ligure 91
Salmerino alle erbe al cartoccio 109
Tartare di salsiccia di Bra su patate e fagiolini al pesto 86
Uova in umido 100

Contorni, verdure, salse e confetture

Insalata di cous cous con anguria, sedano e feta 16
Melanzane farcite con cous cous alla Ottoleghi 16
Salsa rouille 103
Salsa di pane speziata 103
Salsa di pane al vino 103
Verdure estive in gelatina con spuma di robiola 110

Dessert e bevande

Granita di pesche, rosmarino e pistacchio 65
Granita di cetrioli alla menta, lime e miele 66
Granita di limoni al bergamotto e basilico 69
Granita di anguria, vino rosso e panna montata 71
Granita di melone allo zenzero e pepe rosa 72
Strucolo 8
Torte alle prugne 59



Il dolce goriziano della pace

LA SUA STORIA AFFONDA LE RADICI IN UN PASSATO LONTANO E CONGIUNGE POPOLI UN TEMPO DIVISI DALLA GRANDE GUERRA

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Claudia Compagni

Lo avete mai fatto il gioco del telefono senza fili? I giocatori si dispongono allineati uno accanto all'altro: il primo inizia bisbigliando una parola all'orecchio del vicino e così via sino a finire la fila. Di solito la parola finale è molto diversa da quella di partenza. È successo così anche a un dolce molto noto: da baklava a strudel e poi strucolo. Ma ci sono voluti un bel po' di anni. L'origine remota collega il dolce che tutti conosciamo al baklava, tante sfoglie sottili di pasta fatta con farina e grasso che richiudono un ripieno di mandorle, noci miele e zucchero: presente a Bisanzio e poi diffuso in tutto il Medio Oriente, in Armenia e poi in Turchia, da dove, seguendo le conquiste turche, è approdato prima nella penisola balcanica e poi a Budapest nel 1541. In Ungheria si è arricchito soprattutto di mele, uva passa, scorza di limone e cannella e ha preso il nome tedesco di strudel che vuol dire gorgo, vortice, perché la forma originaria lo voleva avvolto a spirale. Ben presto passato in Austria, ha assunto la forma dritta che conosciamo oggi e poi è arrivato in Italia. Ma c'è una città, Gorizia, dove lo strudel si chiama strucolo o *strucul*: la parola deriva forse dal dialettale tedesco sruckel, a sua volta proveniente dallo sloveno *strukelj*. E qui chi vuole continuare a giocare al telefono senza fili potrebbe perdersi, perché lo strucolo goriziano non può essere confuso con quello altoatesino. Prima di tutto ha la vecchia forma arrotolata e poi è tanto radicato nel territorio che l'esperta di cucina Slavica Plahuta, nei sui tre volumi di ricette, ne riporta ben 56 varianti dolci (ma ne esistono anche salate), diverse per impasto, ripieno e metodo di cottura. Proprio quest'ultimo riporta a un altro strucolo, quello *in straza* o *strucui cusinaz tal tavajuz*, ossia cotto dentro un canovaccio. Preparazione che appartiene al filone dei dolci bolliti, forse di origine boema, diffuso nel Collio, nel Carso, nelle valli del Vipacco e dell'Isonzo, ma indissolubilmente legato alla città di Gorizia e in particolare alla zona di San Rocco. In questo quartiere storico e popolare, l'associazione Borc San Roc, istituita nel 1973, vigila a promuove la conservazione delle tradizioni locali, come quella della sagra di San Rocco, una delle più vecchie d'Italia (1637), che solitamente inizia nella prima settimana di agosto per culminare il 16, giorno del santo patrono. E non è festa se non c'è lo strucolo *in straza*. Dolce che recentemente è diventato anche simbolo di pace. Nel 2018, in occasione della manifestazione Gusti di frontiera, la delegazione di Gorizia dell'Accademia della Cucina Italiana ha depositato la ricetta tipica presso la Camera di Commercio, e il Comune ha decretato che lo strucolo *in straza* si potrà chiamare anche Strucolo della pace tra le nazioni un tempo divise dalla Grande Guerra. Un bel riconoscimento per un dolce che con nomi diversi ha attraversato l'Ungheria, l'Austria, la Slovenia e l'Italia. Perciò iniziate il gioco, pronunciate la parola baklava... e qualcuno terminerà con la parola pace.



STRUCOLO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI

per l'impasto 500 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro – 1 uovo e 2 tuorli – 25 g di zucchero – 1,5 dl di latte – 25 g di burro – 25 g di lievito di birra fresco – 1/2 bacca di vaniglia – sale
per il ripieno 500 g di gherigli di noce – 1/2 litro di latte – 300 g di uvetta – 150 g di zucchero – 100 g di burro – 50 g di pinoli – 3 cucchiai di pangrattato – 2 albumi – 1 limone non trattato – burro – zucchero e cannella per servire

1 Preparate l'impasto. Lavorate la farina con il lievito sbriciolato, il latte tiepido, lo zucchero, il burro morbido a fiocchetti, l'uovo, i tuorli, i semini della bacca di vaniglia (tagliatela nel senso della lunghezza e raschiatela con un coltellino) e un pizzico di sale. Spolverizzate l'impasto con una presa di sale e lavoratelo ancora per 7-8 minuti finché sarà liscio ed elastico. Trasferitelo in una ciotola, coprite con pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (1 ora e mezza circa).

2 Preparate il ripieno. Mettete a bagno l'uvetta in acqua per 10 minuti. Tritate grossolanamente le noci e scottatele per 2 minuti nel latte in ebollizione. Spegnete il fuoco e aggiungete l'uvetta strizzata, lo zucchero, il burro a fiocchetti, i pinoli, il pangrattato e la scorza di limone grattugiata: mescolate e lasciate raffreddare. Montate gli albumi e uniteli al composto mescolando delicatamente.

3 Sgonfiate l'impasto con le mani e stendetelo con il matterello sul piano di lavoro modellando un rettangolo di 1/2 cm di spessore. Trasferitelo su un canovaccio infarinato e copritelo con il ripieno lasciando libero un margine di 4 cm. Ripiegate i lati più corti sulla farcia e poi arrotolate lo strucolo. Avvolgetelo con il canovaccio, legatelo a caramella con spago da cucina e cuocetelo in acqua bollente leggermente salata per 35 minuti. Servitelo a fette irrorato con burro fuso e cosparso con zucchero e cannella.







La pasta che vi proponiamo in questa ricetta è ricca, lievitata e piuttosto spessa. Ne esiste anche una versione con solo acqua, farina e grasso: secondo la tradizione va tirata così sottile che ci si deve poter leggere il giornale attraverso (risultato non semplice da ottenere). Per la cottura serve una pentola ovale ampia: se non l'avete, preparate due strucoli più piccoli.


cous

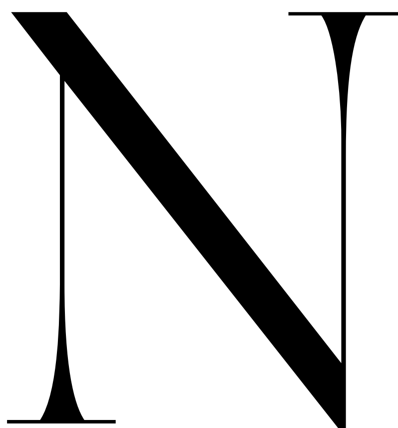
VIAGGIO ALLE RADICI DEL COUS

L'APPASSIONANTE STORIA DI UN PIATTO STRAORDINARIO CHE CON I SUOI MILLE PROFUMI HA CONQUISTATO DUE CONTINENTI

a cura di Cristiana Cassé, testi di Vittorio Castellani, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini

18+

WHAT IS AVAXHOME?



Nei Paesi del nord Africa, dal Marocco alla Libia, passando per la Tunisia, l'Algeria e la Mauritania, il tradizionale piatto a base di semola cotta a vapore, servita con intingoli speziati di carne, pesce, verdure o frutta secca, non manca mai il venerdì, giorno di festa nei Paesi musulmani, né in occasione di feste e raduni familiari. Il suo nome in arabo e nelle lingue berbere *(kuskus, kusksi, kesksu, seksu)* cambia secondo il Paese o la regione, mentre la denominazione cous cous sarebbe stata introdotta dai francesi. Secondo il giornalista maghrebino Abderrahim Bargache deriverebbe dal suono "kes kes" emesso dai braccialetti che le donne berbere indossavano mentre lavoravano i chicchi nel tradizionale piatto di terracotta, il *gsaa kasria*. Teorie etimologiche a parte, è fuori dubbio che il cous cous venisse già cucinato nel IX secolo, come dimostrano i reperti di couscoussiere in terracotta, ritrovati nella regione di Tiaret in Algeria.

Dov'è nato veramente?

Ben più controversa è la questione delle sue origini effettive, che secondo alcuni studiosi come Monique Chastanet, sarebbe riconducibile a una serie di piatti unici presenti ancora oggi nell'Africa subsahariana in Senegal, Mauritania, Gambia, Burkina Faso, Camerun e Costa d'Avorio: parliamo del *thieré*, dell'*attieké*, del *thieboudjen*, solo per citarne alcuni, e di diversi piatti assai simili come concetto, riconducibili al cous cous maghrebino. L'esploratore Ibn Battuta (XI secolo), che ne parlò nei suoi memoriali di viaggio, ne avrebbe gustate diverse versioni a base di miglio, fonio e sorgo dal Niger all'Essouk Tadmekka in Mali, dove sono stati trovati altri reperti di couscoussiere di terracotta risalenti al IX secolo. La diffusione di questi piatti unici verso i Paesi del Maghreb sarebbe avvenuta grazie agli scambi commerciali e al contatto con alcune popolazioni nomadi come i Soninké, ma soprattutto grazie ai pellegrinaggi verso la Mecca, nei caravanserragli che accoglievano queste genti. Nel suo cammino verso l'Occidente islamico, la semola di grano avrebbe preso il posto di altri subcereali africani e le ricette si sarebbero modificate in base ai gusti e ai prodotti locali.

La diffusione in Europa

Se verso oriente il cous cous ha come limite geografico il Golfo della Sirte in Libia, lo ritroviamo però in diverse altre aree dell'Europa mediterranea, specie in Francia (grazie alla lunga dominazione nel Nord Africa) e in Italia. Una credenza diffusa è che sia stato introdotto in Sicilia dagli Arabi durante gli oltre 250 anni di dominio dell'isola, tra il IX e l'XI secolo, ma se così fosse troveremmo tracce del suo consumo nelle varie province siciliane, mentre invece il suo utilizzo è circoscritto alla sola provincia di Trapani. In realtà il cous cous è stato adottato dai pescatori di Marsala e Mazara del Vallo grazie alla compresenza sui pescherecci di questa zona di maestranze tunisine, che accesero un interesse verso questa loro variante: a base di semola cotta al vapore e di una densa salsa aromatica che si sprigiona da un ricco *bouillon* a base di pesce *(seksou bil hout)*. Pellegrino Artusi cita poi il cous cous fin dalle prime edizioni del suo ricettario (fine XIX secolo) e ne parla come di una pietanza presente da Roma a Livorno, grazie alla diaspora ebraica. A Carloforte sarebbe invece sbarcata grazie ai Carlofortini-Tabarkini, che l'avevano importata dall'isola di Tabarka nella sua versione precolombiana, in bianco, senza il pomodoro, come usa ancora in alcuni villaggi berberi della Cabilia, in Algeria.

Italia e Francia: le nuove patrie

Oggi il cous cous è il piatto nordafricano più amato dagli italiani, anche grazie alla presenza delle comunità maghrebine che si concentrano a Torino, Milano, Roma e Genova, con le loro *couscousseries*. Nondimeno è apprezzato in Francia dove è considerato una specialità della cucina nazionale d'oltremare ed è sul podio dei piatti più apprezzati con tante specialità di quella *cuisine pied-noire*, dal *cous cous royale* al *tabulé*, che dopo l'esperienza coloniale in nord Africa ha sedotto i francesi. Il cous cous è proposto in infiniti bistrot e trattorie maghrebini, ma anche in ristoranti raffinati come Le Mansouria di Fatéma Hal (l'intervista a Fatéma Hal è a pagina 16), a Parigi, considerato, il miglior ambasciatore in Europa del cous cous e della cucina marocchina.

COUS COUS MAROCCHINO CON CODA DI ROSPO E POMODORO

pag.22

In tutto il servizio, stoviglie, oggetti e tessuti vintage.







MELANZANE FARCITE
ALLA OTTOLENGHI

pag.16







INSALATA DI COUS COUS CON
ANGURIA, SEDANO E FETA

pag.16





INTERVISTA

La massima esperta in Europa

ABBIAMO CHIESTO A FATÉMA HAL, CHEF E PATRON DEL RISTORANTE LE MANSOURIA DI PARIGI, **QUANTO AMANO I FRANCESI QUESTA PIETANZA?**
MOLTISSIMO. DA UN SONDAGGIO DELLA RIVISTA GAULT & MILLAU, GIÀ NEL 1994 ERA AL SECONDO POSTO TRA I PIATTI NAZIONALI PIÙ AMATI .
IN MAROCCO LA TRADIZIONE DEL COUS COUS È SEMPRE VIVA? E COSA SIGNIFICA CUCINARLO IN EUROPA?
I MAGHREBINI NON RINUNCERANNO MAI AL LORO PIATTO PREFERITO. INTORNO AL COUS COUS SI CELEBRANO NASCITE, MATRIMONI E LUTTI. È UN PIATTO CHE TIENE TUTTI UNITI, RICCHI E POVERI. CUCINARLO IN UN PAESE STRANIERO È UN MODO PER CONDIVIDERE QUESTA TRADIZIONE E CONSERVARE LE PROPRIE RADICI.
CHE POSTO OCCUPA IL COUS COUS NELLA SUA VITA E AL RISTORANTE?
NON POTREI VIVERE SENZA, È PARTE DELLA MIA STORIA. CREDO CHE SIA IL PIATTO PIÙ EQUILIBRATO AL MONDO. È L'UNICO A BASE DI UN CEREALE CHE PUÒ CONTENERE CARNE, FINO A SETTE VERDURE, LEGUMI, FRUTTA SECCA E SPEZIE. NEL MIO RISTORANTE NE PROPONGO TANTISSIME VARIANTI E I MIEI CLIENTI OCCIDENTALI VENGONO SOPRATTUTTO PER LUI.

MELANZANE FARCITE ALLA OTTOLEGHI

FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
PER 4 PERSONE

4 melanzane medie – 120 g di cous cous precotto – la buccia di 1 limone in salamoia (nei negozi mediorientali) – 1 spicchio d'aglio – 2 cucchiaini di cumino in polvere – 2 cucchiaini di coriandolo macinato – 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi – 1 cucchiaino di paprica dolce – 100 ml di olio extravergine d'oliva – sale – yogurt greco e prezzemolo per guarnire
per il condimento del cous cous 50 g di uvetta – 50 g di olive verdi denocciolate – 2 cipollotti fini – 12 foglie di menta – 12 foglie di coriandolo – 30 g di mandorle a lamelle – 2 cucchiai di succo di limone – 40 mi di olio extravergine d'oliva – sale

1 Tritate finemente l'aglio e la buccia di limone in salamoia e mescolateli con il cumino, il coriandolo macinato, il peperoncino, la paprica e mezzo cucchiaino di sale. Diluite con l'olio e mescolate bene. Tagliate a metà le melanzane nel senso della lunghezza. Incidete la polpa con tagli diagonali profondi e coprite la superficie con la salsa preparata facendola penetrare leggermente nei tagli. Disponete le mezze melanzane in una teglia con la parte tagliata verso l'alto e infornatele a 180° per 40 minuti.
2 Intanto, mettete l'uvetta a bagno in una ciotolina di acqua per 10 minuti e poi scolatela. Tagliate a metà le olive. Mondate e affettate finemente i cipollotti. Tostate le mandorle in un padellino senza condimento. Cuocete il cous cous come indicato a pag. 22, poi mescolatelo con le foglie di menta e di coriandolo spezzettate e gli ingredienti preparati. Poi conditelo con l'olio, sale e il succo di limone.
3 Togliete le melanzane dal forno, disponetevi sopra il cous cous e completate con un po' di yogurt e foglie di prezzemolo spezzettate. Servitele caldo o a temperatura ambiente.

INSALATA DI COUS COUS CON ANGURIA, SEDANO E FETA

FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 2 MINUTI
PER 4 PERSONE

300 g di cous cous precotto – 400 g di polpa di anguria – 1 cuore di sedano con le foglie e 3 coste tenere – 120 g di feta – 2-3 lime non trattati – 1-2 cucchiaini di miele – una manciata di foglie di menta – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Cuocete il cous cous come indicato a pag 22 e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente.
2 Intanto, private l'anguria dei semi e tagliatela a pezzettini. Tritate le foglie del sedano e affettate finemente cuore e coste. Tritate la menta, tranne alcune foglie che userete per la guarnizione finale. Ricavate la scorza e il succo dei lime. Versate in una ciotola il miele e miscelatelo con 4 cucchiai di olio, 4 cucchiai di succo di lime e 2 cucchiaini di scorza; salate e pepate.
3 Versate il cous cous in una ciotola e mescolatelo con l'anguria, il sedano con le sue foglie e la menta. Conditelo con la citronnette al lime e aggiustatelo a piacere con sale, pepe e ancora un po' di succo di lime. Lasciatelo insaporire in frigo per un 2-4 ore e servitelo a temperatura ambiente con sopra la feta sbriciolata e le foglie di menta tenute da parte.

COUS COUS MAROCCHINO CON POLLO E CIPOLLE CARAMELLATE

ELABORATA
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
PER 6 PERSONE

500 g di cous cous precotto – 1 petto di pollo di 600 g e 2 fusi senza pelle – 4 uova – 6 cipolle – 50 g di mandorle sgusciate – 400 g di ceci lessati – 100 g di uvetta – 100 g di zucchero – 2 cucchiaini di cannella in polvere – 1 cucchiaino di zenzero in polvere – 1/2 cucchiaino di curcuma – 60 g di burro – olio di semi di girasole – sale – pepe

1 Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Rassodate le uova. Tostate le mandorle in forno a 180° per 5-7 minuti. Sbucciate le cipolle, affettatele, tritatene un terzo e soffriggetelo in una capiente padella antiaderente con 2 cucchiai di olio. Conditele con sale, pepe e lo zenzero e lasciatele appassire a fuoco lento per 5-6 minuti. Prelevate il soffritto e tenetelo da parte.
2 Dividete a metà il petto di pollo e privatelo della forcella ossea e delle cartilagini. Fate fondere 40 g di burro con 2 cucchiai di olio nella padella già utilizzata e rosolatevi il petto e i fusi finché risulteranno ben dorati su tutti i lati. Unite il soffritto di cipolla, mescolate bene, bagnate con un mestolo d' acqua e cuocete coperto per circa 15 minuti, mescolando e girando il pollo di tanto in tanto.
3 Fate appassire le cipolle rimaste in un'altra padella con 2 cucchiai di olio, una presa di sale e la curcuma per 3-4 minuti. Poi spolverizzatele con la cannella e lo zucchero, unite l'uvetta scolata e proseguite la cottura per circa 15 minuti a fuoco basso. Sciacquate i ceci, aggiungeteli al pollo e proseguite la cottura a fuoco molto basso per altri 15 minuti unendo ancora poca acqua calda se tende ad attaccarsi.
4 Cuocete il cous cous come indicato a pag. 22 e conditelo ancora caldo con il burro rimasto. Disponetelo a piramide in una ciotola capiente e guarnitelo con il petto a tranci, i fusi, i ceci e le uova sgusciate e divise a metà, le cipolle caramellate e le mandorle.

COUS COUS MAROCCHINO CON POLLO E CIPOLLE CARAMELLATE



FRASCATOLE SARDE AL SUGO DI ARAGOSTA
pag.22



MAFTOUL PALESTINESE

pag.22








1

2

3

4

5

6

7

8

9

PREPARAZIONE DEL COUS COUS NON PRECOTTO

1 Versate 500 g di cous cous a grana fine o media in un'ampia ciotola.
2 Conditelo con un filo d'olio (1 cucchiaio circa).
3 Bagnatelo con 160 ml di acqua tiepida in cui avrete sciolto 1 cucchiaino di sale.
4 Mescolatelo con le mani, sfregandolo finché tutta l'acqua sarà stata assorbita e il cous cous risulterà ben sgranato.
5 Trasferite il cous cous nel cestello della couscoussiera o in un cestello per la cottura a vapore (se i buchi sono troppo larghi, foderatelo con della garza).
6 Lavorate 300 g di farina 00 con acqua sufficiente a ottenere un impasto elastico e sagomatelo in un cordone di 3 cm di diametro. Disponetelo lungo il bordo della della couscoussiera o di una grande pentola. Riempitela d'acqua per un terzo e adagiatevi sopra il cestello con il cous cous premendo bene in modo che i bordi di cestello e pentola siano sigillati tra loro e non passi vapore ai lati. Coprite il cous cous con un coperchio e mettete su fuoco medio per 15 minuti.
7 Versare nuovamente il cous cous nella ciotola.
8 Sgranatelo bene con le mani o una forchetta, incorporate altri 160 ml di acqua (non salata) e lasciate riposare coperto per 10 minuti.
9 Mettetelo di nuovo nel cestello della couscoussiera e cuocetelo al vapore scoperto per altri 15 minuti. Ripetete i passaggi dal punto 7 una terza volta.

Preparazione del cous cous precotto

LE INDICAZIONI RIPOSTATE SULLE CONFEZIONI NON SEMPRE SONO PRECISE E DETTAGLIATE, SPESSO PER MANCANZA DI SPAZIO E ANCORA PIÙ SPESSO PERCHÉ SONO FRUTTO DI TRADUZIONI A CATENA DA LINGUE STRANIERE. I CONSIGLI CHE TROVATE DI SEGUITO, ASSICURANO UN COUS COUS PERFETTO E BEN SGRANATO A PRESCINDERE DA QUALE AVETE ACQUISTATO E DA CIÒ CHE È INDICATO SULLA SCATOLA. VERSATE IL COUS COUS IN UNA CARAFFA GRADUATA E MEMORIZZATE FIN DOVE ARRIVA PER DEFINIRNE IL VOLUME. VERSATELO IN UNA CIOTOLA CAPIENTE E CONDITELO CON UN GIRO D'OLIO E SALE. MISURATE LO STESSO VOLUME DI ACQUA, PORTATELA A EBOLLIZIONE E VERSATELA SUL COUS COUS. MESCOLATE CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO FINCHÉ TUTTA L'ACQUA SARÀ STATA ASSORBITA. LASCIARE RIPOSARE 1 MINUTO E POI MESCOLATE ANCORA FINO A SGRANARE COMPLETAMENTE IL COUS COUS. RIPETETE L'OPERAZIONE ANCORA 2-3 VOLTE E POI UTILIZZATELO PER LA RICETTA PRESCELTA. POTETE ANCHE PREPARARLO IN ANTICIPO E RISCALDARLO AL MICROONDE SE NECESSARIO.

COUS COUS MAROCCHINO CON CODA DI ROSPO E POMODORO

FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
PER 4 PERSONE

500 g di cous cous precotto – 800 g di coda di rospo a fette di 1,5 cm di spessore – 2 scatole di polpa fine di pomodoro – 3 cipolle – 2 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di basilico – 1 cucchiaio di foglie di timo – 50 g di foglie di prezzemolo tritate – 1,5 cucchiaini di cumino in polvere – 1 cucchiaino di paprica – 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere – 1 pizzico di pistilli di zafferano – farina – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate cipolle e aglio, affettate le prime e tritate il secondo. Infarinate leggermente le fette di coda di rospo. Scaldate 80 ml di olio in una larga padella e friggetevi il pesce 2 minuti per lato; prelevatelo e tenetelo da parte.
2 Nello stesso olio, soffriggete le cipolle per 5 minuti. Unite l'aglio e proseguite la cottura per 1 minuto. Aggiungete la polpa di pomodoro, il timo, il prezzemolo tritato, il cumino, la paprica, il peperoncino e 750 ml di acqua. Salate, portate a ebollizione, aggiungete il burro e i pistilli di zafferano e lasciate sobbollire coperto per 30 minuti abbassando la fiamma al minimo; mescolate di tanto in tanto.
3 Mettete di nuovo il pesce in padella e cuocete coperto per altri 15 minuti finché la salsa risulterà spessa e avrà assorbito tutta l'acqua; regolate di sale. Intanto, frullate le foglie del basilico con 1 dl di olio o pestatele al mortaio e unite l'olio. Cuocete il cous cous come spiegato qui accanto, conditelo con l'olio aromatico e servitelo accanto al pesce con il suo sugo.

FRASCATOLE TRAPANESI AL SUGO DI ARAGOSTA

ELABORATA
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
PER 4 PERSONE

400 ml di salsa di pomodoro – 2 code di aragosta da 170 g ciascuna – 35 g di capperi sotto sale – 1 cipolla – 2 manciate di foglie di prezzemolo – 2 litri di fumetto o brodo di pesce – olio extravergine d'oliva – sale – pepe <u>per le frascatole</u> 400 g di semola – 1 cucchiaio colmo di farina 00 (le frascatole non si trovano in vendita, vengono fatte esclusivamente a mano, ma si possono sostituire con 500 g di fregola sarda piccola o cous cous a grana grossa)

1 Versate la semola in un'ampia ciotola, schizzatevi sopra un po' acqua con la mano bagnata e iniziate a girare la farina con un veloce movimento circolare della mano. Unite una presa di farina e ancora uno schizzo d'acqua e continuate a girare la miscela. Procedete così, con pochissima acqua e pochissima farina per volta finché si saranno create delle palline di pasta leggermente più grandi del cous cous. Lasciatele asciugare all'aria per almeno 12 ore.
2 Versate i capperi in un colino, sciacquateli bene sotto l'acqua corrente e poi metteteli a bagno in acqua per 20 minuti cambiandola 2-3 volte. Portate a ebollizione il fumetto di pesce con 3 cucchiai di salsa di pomodoro e lessatevi le code di aragosta per 5-6 minuti. Prelevatele con una schiumarola (conservate il brodo), sgusciatele e tagliatele a pezzetti.
3 Tritate la cipolla con metà del prezzemolo e rosolateli in una padella antiaderente con 4 cucchiai di olio per qualche minuto. Unite la salsa di pomodoro rimasta, 2 mestoli del brodo dell'aragosta e cuocete per 10 minuti unendo ancora brodo se la salsa si asciuga troppo. Scolate i capperi, tritateli grossolanamente e aggiungeteli al sugo; salate e pepate.
4 Lessate le frascatole nel brodo di cottura dell'aragosta per 6-7 minuti (oppure la fregola per il tempo indicato sulla confezione); scolatele in un colino a maglie fini e versatele nella padella col sugo. Unite l'aragosta, mescolate e aggiungete ancora un po' di brodo a piacere. Distribuite in 4 ciotole, spolverizzate col prezzemolo rimasto tritato grossolanamente e servite.

MAFTOUL PALESTINESE

FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
PER 4 PERSONE

250 g di maftoul (cous cous palestinese integrale, nei negozi del commercio equo e solidale) – 3 cipolle – 3 cipollotti rossi – 1 peperone rosso – 1 cetriolo – 2 limoni – 60 g di uvetta – 50 g di mandorle sgusciate con la buccia – 2 spicchi d'aglio – 2 peperoncini verdi – 2 manciate di foglie di prezzemolo – 1 manciata di foglie di menta – 2 cucchiai di zahatar (mix di spezie mediorientale) – 600 ml di brodo vegetale – 80 ml di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e lavate ortaggi e aromi. Versate il maftoul in un colino e lavatelo sotto l'acqua corrente. Sbucciate e affettate le cipolle, tritate l'aglio e i peperoncini. Rosolate le cipolle in metà dell'olio per 5 minuti. Unite aglio e peperoncini e cuocete per altri 5-7 minuti.
2 Aggiungete il maftoul e tostatelo a fiamma alta per 2 minuti. Bagnate con il brodo, portate a bollore, unite l'uvetta e 2 prese di sale e proseguite la cottura a fiamma bassa per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto, finché il maftoul sarà cotto e avrà assorbito completamente il brodo. Allargate il maftoul su una placca per farlo raffreddare.
3 Intanto, tagliate a dadini peperone, cetriolo e cipollotti. Tritatele le erbe. Spremete i limoni. In un'ampia ciotola mescolate il maftoul con verdure ed erbe e conditelo con l'olio rimasto, il succo di limone, sale e pepe. Spolverizzate con lo zahatar e le mandorle sminuzzate e servite.



Aglio di Caraglio

È COLTIVATO NEL COMUNE DEL CUNEESE DOPO UN ATTENTO RECUPERO. LE SUE CARATTERISTICHE SONO LA DELICATEZZA, IL SAPORE MOLTO DOLCE E LA DIGERIBILITÀ

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

La notte di San Giovanni (tra il 23 e il 24 giugno), quando rivivono i riti pagani del Solstizio d'estate con l'accensione dei falò e la raccolta delle erbe propiziatorie, a Caraglio (CN) si celebra la Festa dell'aglio nuovo. I bambini nati negli ultimi 12 mesi ne ricevono in dono una testa appena raccolta, come buon augurio. È un modo per trasmettere alle nuove generazioni il valore dell'aglio di Caraglio, un'eccellenza unica, dal gusto molto dolce, che "non ritorna", e particolarmente digeribile. Coltivato in passato nei vigneti e negli orti del comune cuneese, soprattutto per consumo famigliare, negli Anni '50 rischiava di scomparire. Fu Lucio Alciati, grande appassionato di prodotti agricoli tradizionali della Val Grana, a rilanciarne la coltivazione nel 2003, seguito da un piccolo numero di agricoltori locali. Dopo l'iniziale diffidenza, l'aglio fu molto apprezzato e nel 2008 nacque il Consorzio per la tutela, promozione e valorizzazione dell'*Aj 'd Caraj*, con un disciplinare basato su metodi naturali: rotazione triennale delle colture, per preservare la salute dei terreni, senza prodotti di sintesi né concimi chimici; area di coltivazione limitata al comune di Caraglio e altri limitrofi, ma entro 100 metri dal confine. Oggi i consorziati sono 25 e si dedicano all'aglio in piccoli appezzamenti (4-5 ettari fra tutti), come integrazione ad altre colture. Nel frattempo l'*Aj 'd Caraj* è stato riconosciuto Prodotto Agroalimentare Tradizionale e il cartellino di vendita deve riportare sia la denominazione PAT sia il logo del consorzio. Esiste anche

fiere e mercati

La produzione dell'aglio di Caraglio è limitata e la vendita soprattutto diretta, durante feste e fiere. È anche reperibile in alcuni negozi e supermercati del Piemonte e della Liguria (gruppo Dimar). Quello storico si trova nei circuiti Slow Food.

ZUPPA D'AGLIO CON CROSTONI

PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

1/2 litro di brodo di carne – 6 teste di aglio di Caraglio – 20 foglie di salvia – 1 rametto di timo – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 foglia di alloro – poca panna (o latte) – 1 peperoncino rosso (molto piccolo) – 6 grosse fette di pane casereccio o di pane in cassetta – 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva – grana padano Dop – sale – pepe

1 Pulite le teste d'aglio, dividetele in spicchi e sbucciateli. Mescolate in una casseruola 1,5 di acqua con il brodo, unite a freddo l'aglio, la salvia, parte del timo, il prezzemolo tritato, l'alloro e il peperoncino. Portate a ebollizione e cuocete per 25 minuti.
2 Lasciate raffreddare, togliete alloro e peperoncino e passate tutto al frullatore: dovrete ottenere un brodo denso e omogeneo.
3 Trasferitelo nella casseruola, scaldatelo e aggiungete la panna (o latte) per ammorbidire. Salate, pepate bene, unite l'olio e fate bollire per un paio di minuti.
4 Passate sotto il grill del forno le fette di pane, in modo che si abbrustoliscano bene. Distribuite i crostoni nei piatti, spolverizzateli con grana in scaglie e il timo rimasto e versatevi sopra la zuppa.

una piccola produzione (un ettaro) di aglio storico di Caraglio Presidio Slow Food, derivato dalla semente originaria. "È molto più rustico dell'altro, piccolo con striature rosso vinaccia, e il gusto è più forte, meno dolce", spiega Massimo Morre dell'azienda agricola Semper Allium, il maggiore produttore.

Dopo la raccolta a mano per San Giovanni, l'aglio è riunito in mazzi e fatto essiccare per almeno 40 giorni su graticci, in modo che perda tutta l'acqua e parte del suo peso: in questo modo si conserverà più a lungo. Poi i bulbi sono confezionati in trecce e mazzetti e da metà agosto sono pronti per la vendita. L'occasione migliore è la Fiera dell'aglio di Caraglio a novembre, dove si può comprare al naturale o trasformato, anche la variante storica. Per esempio la linea AJ Love You della Fattoria dell'Aglio, di Debora Guarino (presidente del consorzio) e di Sandra Arneodo, comprende la crema spalmabile (latte, olio e aromi); i petali di aglio secco, per carpacci, carni alla griglia e insalate; oltre a olio e sale aromatizzati. Una chicca è l'aglio nero che, dopo la fermentazione, cambia gusto e consistenza e ricorda le prugne secche e la liquirizia. Proposto anche da Massimo Morre a base di aglio storico, oltre alla gelatina e al pesto di aglietto, il bulbo giovane, che ricorda un cipollotto. In cucina, tra le ricette tipiche piemontesi non possiamo dimenticare la bagna caoda, la salsa all'acciuga in cui intingere le verdure; il bagnetto verde, per accompagnare il tradizionale bollito; e la *soma d'aj*, una bruschetta condita con olio.



LA PUGLIA

Fra terra e mare infinite bellezze, genuini prodotti e tavole da intenditori

Vivere una vacanza in Puglia significa davvero immergersi in un universo ricco di tutto ciò che di più bello e piacevole ci si può aspettare da un periodo di stacco dalla quotidianità.
Qui ognuno può ritagliarsi una fetta di piacere perfettamente a misura delle sue preferenze scegliendo fra lo splendido mare disponibile nelle versioni jonica e adriatica, l'affascinante entroterra disegnato da muretti a secco, ulivi, vigneti e floridi orti, le vivaci città con i loro tesori storici e architettonici.
Sempre e comunque, da Lecce a Ostuni e da Fasano a Castellaneta, Cerignola, Martina Franca e Massafra, sarete al centro di un giacimento enogastronomico che racconta di una civiltà contadina e marinara che, da millenni, affina tecniche di cottura e abbinamenti per creare le delizie di una cucina varia e diversificata, di mare e di terra, in grado di soddisfare appieno anche il curioso ed esigente palato dei più raffinati intenditori.
Alla base di tutto un grande olio extravergine d'oliva e poi originali paste con in primo piano le famose orecchiette, carni sopraffine, pesce fresco, formaggi e, soprattutto, gli ortaggi di stagione, saporiti ingredienti nelle più diverse ricette. Ad innaffiare il tutto generosi vini e, a completare il quadro, tante dolci e irresistibili tentazioni.


Lecce









Ristorante L'Arte dei Sapori

Familiare, attivo da oltre 10 anni nel cuore del centro storico, vi attende d'inverno nella sua calda ed accogliente sala e, d'estate, nel suo dehors caratteristico del barocco leccese per deliziarvi con i tipici, gustosi piatti del territorio e con eccellenti specialità di pesce.

ARTE DEI SAPORI
Lecce - Via Alami, 3
Tel. +39 0832 303534
www.artedeisapori.com



PALAZZO DE NOHA

Immerso nella Lecce barocca, è perfetto per chi cerca atmosfere ricercate e servizio personalizzato. Delizioso il rooftop con infinity pool, ideale per aperitivi e pause relax.

Lecce - *Via Guglielmo Paladini, 47* -
Tel. +39 0832 241466 - www.palazzodenoha.it



Oleificio Cipa

Ulivi millenari, coltivati nella piana di Ostuni, curati nel rispetto dell'ambiente ed esperienze che da quattro generazioni si tramandano da padre in figlio.
Questi sono gli elementi dai quali nasce l'olio Cipa, eccellente extravergine estratto da olive appena raccolte, selezionate e lavorate con moderni impianti.

OLEIFICIO CIPA
Ostuni (BR) - Contrada Sant'Angelo
Tel. +39 347 9260142
www.oleificiocipagricola.it -





OLIO EVO DON PASQUALE

Nel cuore della Piana degli Ulivi Secolari, produce un eccellente olio extravergine spremuto a freddo da olive selezionate delle varietà Coratina, Leccina, Cima di Melfi e Frantoio.

Fasano (BR) - *Contrada Sant'Angelo, 30* -
Tel. +39 3381568760 - www.masseriatorchiarello.it

B&B Briciole di Gusto

Antonietta Mancino è una pasticcera nata. Quando si è accorta che le delizie che offriva nel suo accogliente B&B erano apprezzate da tutti, ha deciso di affiancarlo con un laboratorio e oggi i suoi fantastici dolci fatti in casa si possono acquistare sia in loco che tramite il web.



B&B BRICIOLE DI GUSTO
Lecce
Via Giangiacomo Lazari, 4
Tel. +39 329 8012001
www.bricioledigusto.it





LA LOCANDA DI ZIA RIRÍ

Nel centro storico di Massafra, è il ritrovo ideale per gustare le prelibatezze di terra e di mare della cucina pugliese. Un trionfo di freschi sapori in una location incantevole!

Massafra (TA) - *Piazza Papa Pio XI, 9*
Tel. +39 329 6463953 -



AZIENDA CAPUANO

Coltiva secondo tradizione le terre più fertili d'Italia. Poi, con avanzate tecniche di trasformazione, crea prodotti all'avanguardia lasciando intatti i sapori della buona terra.

Cerignola (FG) - *Via Torre Quarto, 51A* -
Tel. +39 348 0432035 - www.agricolacapuano.it



LATTERIA DEL RINGO

Gelateria artigianale, vede quattro sorelle usare i migliori prodotti locali per creare gusti tradizionali ma anche quelli più stravaganti. Inoltre piadine, insalatone, latticini...

Martina Franca (TA)
Via Vittorio Emanuele - Tel. +39 080 4806749
www.latteriadelringo.com -



Lambrusco a più mani

L'enologo Luca Tognoli (a sinistra) e il prof. Daniele Galli dell'Istituto Superiore A. Zanelli (RE) sono tra i fautori del progetto Lambrusco Migliolungo. Le uve sono coltivate nell'azienda agraria della scuola, che utilizza il ricavato delle vendite dei propri prodotti per autofinanziarsi. Il vino (foto), con denominazione Lambrusco Frizzante Emilia IGT, viene prodotto da Cantina di Arceto (della Cooperativa Emilia Wine) in 20mila bottiglie l'anno, destinate a ristoranti ed enoteche; per il pubblico è disponibile nel punto vendita interno e online (emiliawine.eu).

IMPARARE la biodiversità

ALL'ISTITUTO ZANELLI DI REGGIO EMILIA, CON 20 ETTARI DI AZIENDA AGRICOLA, GLI ALLIEVI STUDIANO E COLTIVANO LE VARIETÀ DEL TERRITORIO, RECUPERANDO QUELLE ANTICHE. COME I VITIGNI DA CUI È NATO UN VINO SPECIALE, IN COLLABORAZIONE CON UNA CANTINA VICINA

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi, ricette del ristorante Osteria in Scandiano



RISOTTO AL PROSCIUTTO DI MORA ROMAGNOLA E MELONE ROSPO

pag. 30



CARPACCIO DI LINGUA BOLLITA CON SALSA PREZZEMOLATA E GIARDINIERA ALL'UOVO

pag. 31

Melone rospo, anguria da mostarda, zucca cappello del prete, vitigni di Lambrusco Oliva, Sgavetta e Fogarina ... Nell'azienda agraria dell'Istituto Zanelli, gli studenti imparano sul campo che cos'è la biodiversità. Tra le colture a cui si dedicano i ragazzi, un progetto è dedicato al recupero di antiche varietà del territorio reggiano, che rischiavano l'estinzione: le sementi vengono custodite, sia in campo sia nella banca del germoplasma; e specie orticole ormai dimenticate tornano a vivere, come appunto il melone rospo della nostra ricetta. Nata nel 1879 come Regia Scuola di Zootecnia e Caseificio, già allora all'avanguardia, e in seguito convertita in Istituto d'Istruzione Superiore (2001), la struttura si estende per circa 20 ettari alle porte di Reggio Emilia e affianca alle coltivazioni di frutta, ortaggi e foraggio, l'allevamento di animali da cortile, suini di Mora Romagnola, pecore di rara razza Cornella bianca. Annessi all'azienda agraria si trovano un allevamento di vacche rosse reggiane e un caseificio, che trasforma il latte in parmigiano. Il prodotto simbolo di questa attenzione al territorio e alla biodiversità è il Lambrusco Migliolungo. I vitigni sono di antiche varietà reggiane (21 in tutto), ben 10 della famiglia dei Lambruschi (Barghi, Grasparossa, Oliva...) più altre come Sgavetta e Fogarina, custodite e "salvate" per merito dell'Istituto Zanelli. "Un piccolo tesoro da preservare e valorizzare", spiega l'enologo Luca Tognoli, anima del progetto del Migliolungo. "Quando, nel 2002, alcuni docenti della scuola hanno chiesto la collaborazione della nostra cantina (l'allora Cantina sociale di Arceto) per far nascere un vino da quelle varietà storiche, ho creduto subito nel valore dell'iniziativa. E il risultato è stato entusiasmante", conclude. Il Lambrusco Migliolungo ha successo, anche fuori dal territorio, e ottiene nel tempo vari riconoscimenti. Quest'anno è stato rilanciato con una nuova etichetta "artistica", che ha vinto l'Etichetta d'oro all'ultimo Vinitaly.





Le ricette del servizio sono preparate dallo chef Andrea Medici (al centro), patron dell'Osteria in Scandiano (RE), con sede nella storica Villa Palazzina.











Il melone rospo è un'antica varietà del territorio emiliano dalla buccia bitorzoluta e l'aspetto simile a una zucca. Il gusto non è molto dolce, con sfumature piccantine che lo rendono perfetto per i piatti salati.





RISOTTO AL PROSCIUTTO DI MORA ROMAGNOLA E MELONE ROSPO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI

per il brodo vegetale 2 coste di sedano – 2 carote – 1 cipolla – 2 pomodori – 1 mazzetto di prezzemolo
per il riso 250 g di riso Carnaroli del Po – 2 scalogni – 150 g di prosciutto di Mora romagnola a fette spesse – 250 g di melone rospo – 150 g di parmigiano reggiano Dop 24 mesi grattugiato – 40 g di burro – vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate il brodo con le verdure pulite e tagliate e 80 g di prezzemolo intero. Cuocetele in abbondante acqua salata per circa un'ora poi filtrate: si può preparare anche la sera prima e conservare in frigorifero. Tagliate il burro a cubetti e congelatelo (aiuterà la mantecatura del risotto).
2 Con un coltello affilato tagliate il prosciutto a listarelle di circa 5 cm.
3 Fatele saltare in una padella con un filo d'olio fino a che diventeranno croccanti.
4 Pulite il melone, privatelo della scorza e dei semi e tagliatelo a cubetti.
5 Pulite gli scalogni, affettateli e fateli imbiondire in una padella con un po' d'olio. Tostate il riso, regolate di sale e sfumate con il vino.
6 Cuocete il riso per 16 minuti versando il brodo poco alla volta. A metà cottura unite il prosciutto a listarelle, tenendone da parte qualcuna.
7 A fine cottura aggiungete i cubetti di melone, tenendone da parte qualcuno.
8 Unite anche il parmigiano e il burro congelato e mantecate bene. Fate riposare un paio di minuti perché il melone cominci a rilasciare il suo succo. Servite guarnito con il prosciutto croccante e i cubetti di melone tenuti da parte, accompagnando con Lambrusco Migliolungo.



CARPACCIO DI LINGUA BOLLITA CON SALSA PREZZEMOLATA E GIARDINIERA ALL'UOVO

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA CIRCA 2 ORE E 30 MINUTI

<u>per il carpaccio</u> **1 lingua di vitello di circa 1,5 kg – 2 carote – 2 coste di sedano – 1 cipolla – 5 chiodi di garofano – 5 bacche di ginepro – 3 foglie di alloro – sale – germogli a piacere e frutti di cappero per decorare**
<u>per la salsa prezzemolata</u> **500 g di foglie di prezzemolo – 150 g di pane bianco tipo tramezzino – 150 g di latte – 50 g di aceto bianco – 2 acciughe – 30 g di capperi dissalati – 300 g di olio extravergine d'oliva - un pizzico di sale**
<u>per la giardiniera all'uovo</u> **100 g di carote – 100 g di sedano – 100 g di cavolfiore – 100 g di fagiolini – 100 g di cipolline borettane - 2 uova sode – 400 g di aceto di vino – 150 g di vino bianco – 50 g di zucchero – sale**

1 Preparate il carpaccio di lingua. Riempite un tegame abbastanza capiente di acqua salata, unite le verdure, le spezie e le foglie d'alloro e portate a bollore. Immergete la lingua nell'acqua, coprite e cuocete per circa 2 ore e mezzo a fuoco lento. A cottura ultimata, privatela della pelle prima di farla raffreddare nell'acqua di cottura. Affettate sottilmente la lingua con l'affettatrice o a mano.
2 Nel frattempo preparate la salsa di prezzemolo. Inzuppate 2/3 del pane nel latte e 1/3 nell'aceto. Tritate finemente le foglie di prezzemolo con un pizzico di sale in un mortaio. Poi aggiungete il pane, le acciughe, i capperi e tritate il tutto.
3 Versate l'olio e mescolate il composto fino a ottenere una salsa cremosa.
4 Preparate la giardiniera. Riempite un tegame d'acqua con lo zucchero, un pizzico di sale, l'aceto e il vino bianco e portate a bollore. Aggiungete le verdure pulite e tagliate a tocchetti e cuocete per circa 25 minuti. Scolate e lasciate raffreddare. Infine aggiungete le uova alle verdure tiepide e passate il tutto al frullatore a immersione.
5 Aiutandovi con 2 cucchiai formate tante quenelle di giardiniera per decorare.
6 Stendete sul fondo del piatto di portata la salsa prezzemolata e adagiatevi sopra le fette di lingua. Decorate il carpaccio con le quenelle di giardiniera. Irrorate con un filo d'olio e, se vi piace, completate il piatto con germogli e frutti di cappero.

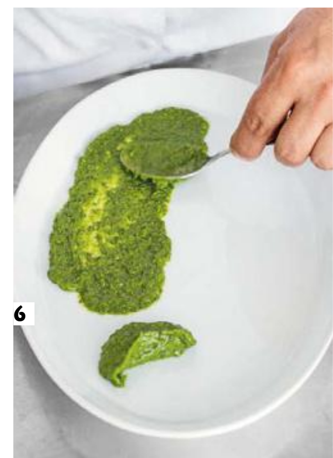




La lingua bollita fa parte del "Menu tradizione reggiana" proposto dallo chef Andrea Medici nel suo ristorante. Tutti gli ortaggi utilizzati per le ricette di questo servizio sono coltivati nell'azienda agraria dell'Istituto Zanelli.











Pomodorini

LE VARIETÀ IN FORMATO MIGNON DI QUESTI FRUTTI DELL'ORTO DALLA POLPA SUCCOSA E PROFUMATA HANNO MILLE COLORI. VERDI, ROSSI O GIALLI, CRUDI O COTTI, SONO PROTAGONISTI DI INSALATE, PIZZE, TORTE SALATE, SUGHI E PRELIBATE CONSERVE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Francesca Moscheni, styling di Veronica Leali



TARTE CON RICOTTA DI BUFALA, CAPPERI E PINOLI

pag. 40

Piattino Goodmorning Studio. Insalata con cipolle: piatto piano Adriana Vaccarino, piatto fondo H&M Home, posate Kn Industrie, ciotolina GoodMorning Studio. Indirizzi a pagina 112



INSALATA CON CIPOLLE AGRODOLCI E MOZZARELLINE FRITTE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

500 g di pomodorini colorati misti – 2 piccole cipolle rosse – 1 foglia di alloro – 60 g di uvetta – 24 ciliegine di mozzarella – 2 uova – 80 g di farina – 100 g di panko (si trova nei negozi etnici) – 1 mazzetto di maggiorana – olio di semi di arachide – 4 cucchiai di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Fate ammorbidire l'uvetta in acqua fredda per 10 minuti. Sbucciate le cipolle, tagliatele a pezzi e rosolatele in una padella con l'alloro, un filo di olio e un pizzico di sale. Dopo 3-4 minuti unite l'uvetta strizzata, sfumate con l'aceto e fate evaporare. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
2 Sciacquate i pomodorini e tagliate i più grandi a metà o a spicchietti. Tamponate le mozzarelline con carta da cucina, quindi passatele prima nella farina, poi nelle uova battute, infine nel panko (in alternativa potete utilizzare del pancarrè tritato non troppo finemente).
3 Friggete le mozzarelline in abbondante olio di semi di arachide caldo: scolatele con un mestolo forato su carta per fritti appena saranno dorate.
4 Riunite in un'insalatiera le cipolle con i pomodori, qualche fogliolina di maggiorana e condite con sale, pepe e olio. Servite l'insalata con le mozzarelline calde.

PIZZA INTEGRALE CON ACCIUGHE, LIMONI E BURRATA

pag. 40





PENNONI RIGATI CON BOTTARGA E OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

400 g di pennoni rigati – 300 g di pomodorini San Marzano mini – 1 spicchio di aglio – 80 g di olive taggiasche sott'olio – 60 g di bottarga di muggine – 1 mazzetto di maggiorana – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate lo spicchio d'aglio e fatelo rosolare in un'ampia casseruola con un filo d'olio a fuoco bassissimo per un paio di minuti; poi eliminatelo.
2 Aggiungete nella casseruola i pomodorini lavati e asciugati, le olive e qualche fogliolina di maggiorana; coprite con un coperchio e fateli appassire a fiamma vivace per qualche minuto. Durante la cottura schiacciate qualche pomodorino con il dorso di un cucchiaio.
3 Tuffate intanto la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, scolatela al dente e trasferitela nella casseruola con il sugo preparato. Spolverizzate con la bottarga grattugiata, mescolate e servite subito.



POMODORINI VERDI
IN AGRODOLCE

pag. 40

POMODORINI CILIEGIA
SOTT'OLIO

pag. 40


1


2

1 Torpedino
Dalla forma allungata e il sapore intenso e profumato, ha pochi semi ed è ricco di polpa. Ideale per le cotture più lunghe, anche in forno.

2 Datterino arancione
Polposi, dolci e a bassa acidità sono ottimi da consumare crudi in insalata e per dare colore alla pasta fredda

3 Datterino giallo
A distinguerlo non è solo il colore, ma anche la totale assenza di acidità, caratteristica che lo rende dolce e gentile al palato.

4 Ciliegino
Piccolo e rotondo, ha colore brillante e gusto molto dolce. Ideale per guarnire pizze, focacce e torte salate.


3


4


5

5 Verde "tigrato"
È una tipologia che rimane verde anche a maturazione avvenuta. Si distingue per le striature che virano al rosso intenso che lo rendono molto decorativo.

6 Nero di Crimea
Per il colore particolare è molto decorativo. Ottimo crudo in insalata, gratinato in forno o grigliato sulla piastra.

7 San Marzano mini
Di forma allungata e profumo molto intenso, ha polpa soda e succosa, con pochi semi. Ideale per preparare sughi saporiti.


6


7

POLLO E POMODORINI ARROSTITI ALL'ACETO BALSAMICO

FACILE PER
4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1,5 kg di pollo a pezzi – 200 ml di birra chiara – 50 g di senape rustica – 400 g di pomodorini torpedini – 1 spicchio di aglio – 4 cucchiai di aceto balsamico – 1 mazzetto di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Schiacciate lo spicchio di aglio in una ciotolina con la senape, poi spennellate il mix sui pezzi di pollo puliti: sistemateli man mano in una pirofila, irrorate con abbondante olio e la birra e lasciate marinare per un paio di ore al fresco.
2 Scolate i pezzi di pollo dalla marinata e fateli rosolare in una teglia che vada anche in forno rigirandoli più volte. Salate il pollo, bagnatelo con un po' di marinata e infornate a 190° per 30 minuti, coprendo la teglia con un foglio di alluminio.
3 Trasferite intanto i pomodorini su una placca rivestita con un foglio di carta da forno e sistematela sopra il pollo, nella parte alta del forno: passate alla modalità grill e arrostite i pomodorini per 5-6 minuti, rigirandoli un paio di volte.
4 Trasferite i pomodorini nella casseruola con il pollo, irrorate con l'aceto balsamico, profumate con qualche fogliolina di timo e una macinata di pepe a piacere e proseguite la cottura per altri 5 minuti.









Pagina 35: tessuto C&C Milano, piattino Adriana Vaccarino. Pagina 36: ciotolina CasaShop, piatto piano Le terre di Jo, piatto fondo H&M Home, forchetta KN Industrie. Pagina 37: tessuto C&C Milano, posate KN Industrie, vasetti Weck, piattini GoodMorning Studio, tagliere verde Adriana Vaccarino. Pagina 38: da sinistra, piattino Goodmorning Studio, ciotolina e bricchetto Adriana Vaccarino, colapasta Zara Home, ciotolina CasaShop, piattino verde Goodmorning Studio. Indirizzi a pagina 112

TARTE CON RICOTTA DI BUFALA, CAPPERI E PINOLI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

per la brisée 200 g di farina tipo 1 (+ quella per il piano lavoro) – 90 g di burro – 1 uovo piccolo – 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (timo, rosmarino, maggiorana) – sale – pepe per la farcitura 400 g di ricotta di bufala – 2 uova – 50 g di grana padano Dop grattugiato – 200 g di pomodorini datterini misti gialli e rossi – 30 g di pinoli – 30 g di capperi sott'olio – 1 ciuffo di basilico – sale – pepe

1 Raccogliete nel mixer la farina con il burro molto freddo a pezzettini, un pizzico di sale, pepe e 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate finemente e frullate fino a ottenere delle briciole fini. Unite l'uovo, sgusciato e leggermente sbattuto con un cucchiaio di acqua fredda, e lavorate ancora un po' l'impasto: quando inizierà a compattarsi, trasferitelo sul piano di lavoro e formate una palla liscia. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo almeno per 2 ore.
2 Stendete la pasta brisée con il matterello sul piano leggermente infarinato a uno spessore di 3-4 mm e foderatevi uno stampo da crostata da 22 cm di diametro: forate il fondo con una forchetta, coprite con un foglio di carta da forno, riempite con una manciata di biglie di porcellana (oppure legumi secchi) e infornate a 180° per 10 minuti.
3 Lavorate intanto la ricotta con un pizzico di sale e pepe, il grana e le uova. Eliminate le biglie (o i legumi) e la carta, cuocete il guscio di pasta per altri 5 minuti. Riempitelo poi con il composto di ricotta livellandolo con una spatola, affogatevi un po' i pomodorini, tagliati a metà e leggermente strizzati, salate e infornate per circa 25 minuti.
4 Lasciate raffreddare la tarte, poi guarnitela con i pinoli tostati in un padellino, i capperi sgocciolati e foglioline di basilico.

PIZZA INTEGRALE CON ACCIUGHE, LIMONI E BURRATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
910 CAL/PORZIONE

200 g di farina integrale – 300 g di farina Manitoba (+ quella per il piano lavoro) – 2 g di lievito di birra fresco – 450 g di pomodori ciliegini – 4 burratine – 12 filetti di acciuga sott'olio – 1 limone non trattato – olio extravergine d'oliva – 1 ciuffo di basilico – sale

1 Stemperate il lievito in una grossa ciotola con 1 cucchiaio di acqua tiepida, poi aggiungete altri 325 ml di acqua a temperatura ambiente e infine incorporate le farine: amalgamate gli ingredienti aggiungendo un cucchiaino di sale e lavorate il composto prima nella ciotola, poi sul piano di lavoro leggermente infarinato, fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Copritela con la ciotola capovolta e lasciatela riposare per 30 minuti circa.
2 Riprendete l'impasto e lavoratelo ancora un po' finché risulterà liscio ed elastico; ripetete l'operazione ancora 2 volte, poi trasferitelo in una ciotola leggermente unta d'olio, coprite con pellicola e mettete in frigo per 20 ore.
3 Trasferite l'impasto sul piano e lavoratelo in modo da ottenere 4 palline lisce; sistematele man mano su una placca infarinata. Poi, copritele con un telo pulito e lasciatele lievitare per 4 ore a temperatura ambiente.
4 Scaldate il forno a 220°. Stendete una porzione di impasto fino a formare un disco, quindi sistematelo sulla placca rivestita con carta da forno, farcite con 1/4 dei pomodorini tagliati a metà e fettine sottilissime di limone, sale e un filo di olio e infornate per 10 minuti, e per altri 3-4 minuti sotto il grill. Guarnite la pizza con 4 acciughe scolate e spezzettate e foglie di basilico; sistemate al centro una burratina e irrorate con un filo d'olio. Preparate le altre pizze nello stesso modo.

POMODORINI CILIEGIA SOTT'OLIO

FACILE
PER 1 VASETTO DA 400 ML
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI
520 CAL/VASETTO

600 g di pomodorini ciliegia – 1 mazzetto di timo – origano – 40 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate e asciugate i pomodorini, tagliateli a metà e strizzateli per eliminare gran parte dei semi. Sistemateli su una placca foderata con un foglio di carta da forno, quindi cospargeteli con lo zucchero e un po' di sale. Irrorate con un filo di olio e infornate a 70° per 2 ore, aprendo spesso lo sportello per fare uscire l'umidità e utilizzando possibilmente la modalità ventilata. Quando i pomodorini risulteranno appassiti e asciutti, fateli scurire un po' sotto al grill e insaporiteli con un po' di origano e pepe a piacere.
2 Trasferite i pomodorini in un vasetto e copriteli con l'olio: fate riposare in frigo per un paio di giorni prima di consumarli. Potete conservarli in frigo per una settimana .

POMODORINI VERDI IN AGRODOLCE

FACILE
PER 1 VASETTO DA 400 ML
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
520 CAL/VASETTO

200 g di pomodorini verdi – 3 spicchi di aglio – 2 peperoncini – 40 g di zucchero – 150 ml di aceto di vino bianco – 1 mazzetto di finocchietto – 1 cucchiaino di sale

1 Sciacquate e asciugate i pomodorini, incideteli con un taglio profondo senza separare le due metà. Sbucciate gli spicchi di aglio e tritateli con i peperoncini; farcite ogni pomodorino con un po' di trito e sistemateli man mano in un vasetto pulito, con qualche ciuffo di finocchietto.
2 Portate a ebollizione 275 ml di acqua con l'aceto, lo zucchero e 1 cucchiaino di sale, versate sui pomodorini coprendoli. Conservateli in frigo 2 giorni prima di consumarli. Potete conservarli in frigo per una settimana.

di Livia Fagetti

ON LINE LA NUOVA WEB APP DI SALE&PEPE

7mila piatti a portata di click

CON LA NOSTRA NUOVA WEB APP POTRETE VISUALIZZARE SUL VOSTRO SMARTPHONE TUTTE LE NOSTRE RICETTE E VIDEO RICETTE IN UNA VERSIONE CHIARA E IMMEDIATA. TROVERETE TANTISSIME PROPOSTE PER IRRESISTIBILI PRIMI, SECONDI GUSTOSI, DELIZIOSI DESSERT, MA ANCHE MERENDE, COLAZIONI, COCKTAIL, SPUNTINI...

In tre semplici passaggi potete scaricare la web app di Sale&Pepe con infiniti spunti per la vostra tavola!

ECCO COME FARE SE AVETE UN TELEFONO CON SISTEMA OPERATIVO iOS

1

Accedete al sito www.salepepe.it

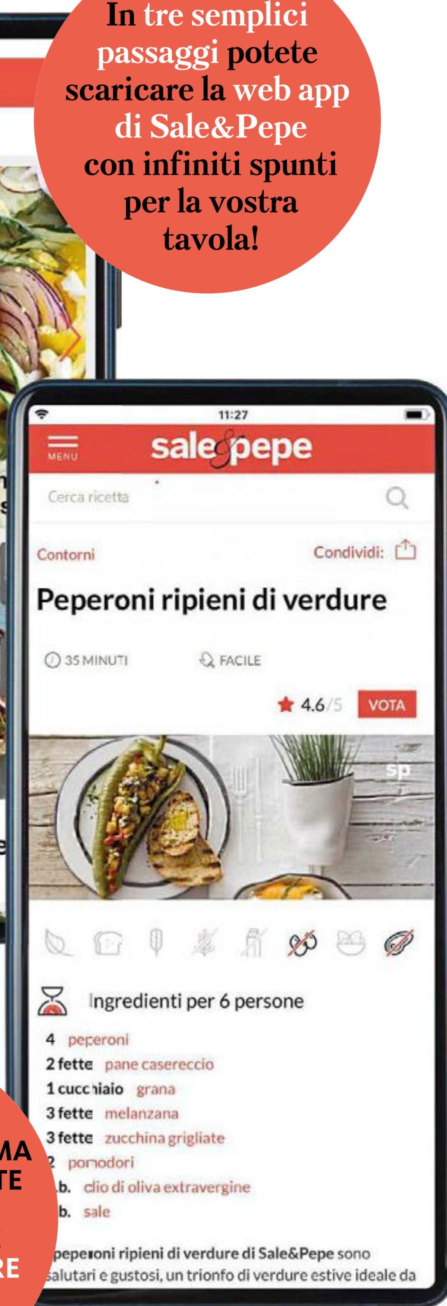
2

In fondo alla pagina troverete un **popup** con le istruzioni per installarla: vi basterà fare **tap sull'apposita icona** e selezionare la voce **"Aggiungi a Home"**.



3

Fate tap su **"Aggiungi"**.



NAVIGATE NELLA NOSTRA NUOVISSIMA WEB APP: LE RICETTE SONO FACILI DA CONSULTARE E LE POTRETE REPLICARE A CASA IN TUTTA COMODITÀ

I PASSAGGI PER INSTALLARE L'APP SU UN DISPOSITIVO Android

1

Accedete al sito www.salepepe.it

2

Seguite le istruzioni che trovate in fondo alla pagina e fate tap su **"Aggiungi Sale&Pepe alla schermata Home"**.

3

Fate tap su **"Installa"**.

SFOGLIA fotografa condividi

SEGUITECI SUI NOSTRI CANALI!
FACEBOOK: @SALEEPEPEMAGAZINE
INSTAGRAM: @SALEPEPE_IT
TAGGATECI E POSTATE LE VOSTRE FOTO CON #FOODSTYLELOVERS
PER ACCEDERE AL SITO (E SCARICARE L'APP) INQUADRATE IL QR QUI SOTTO

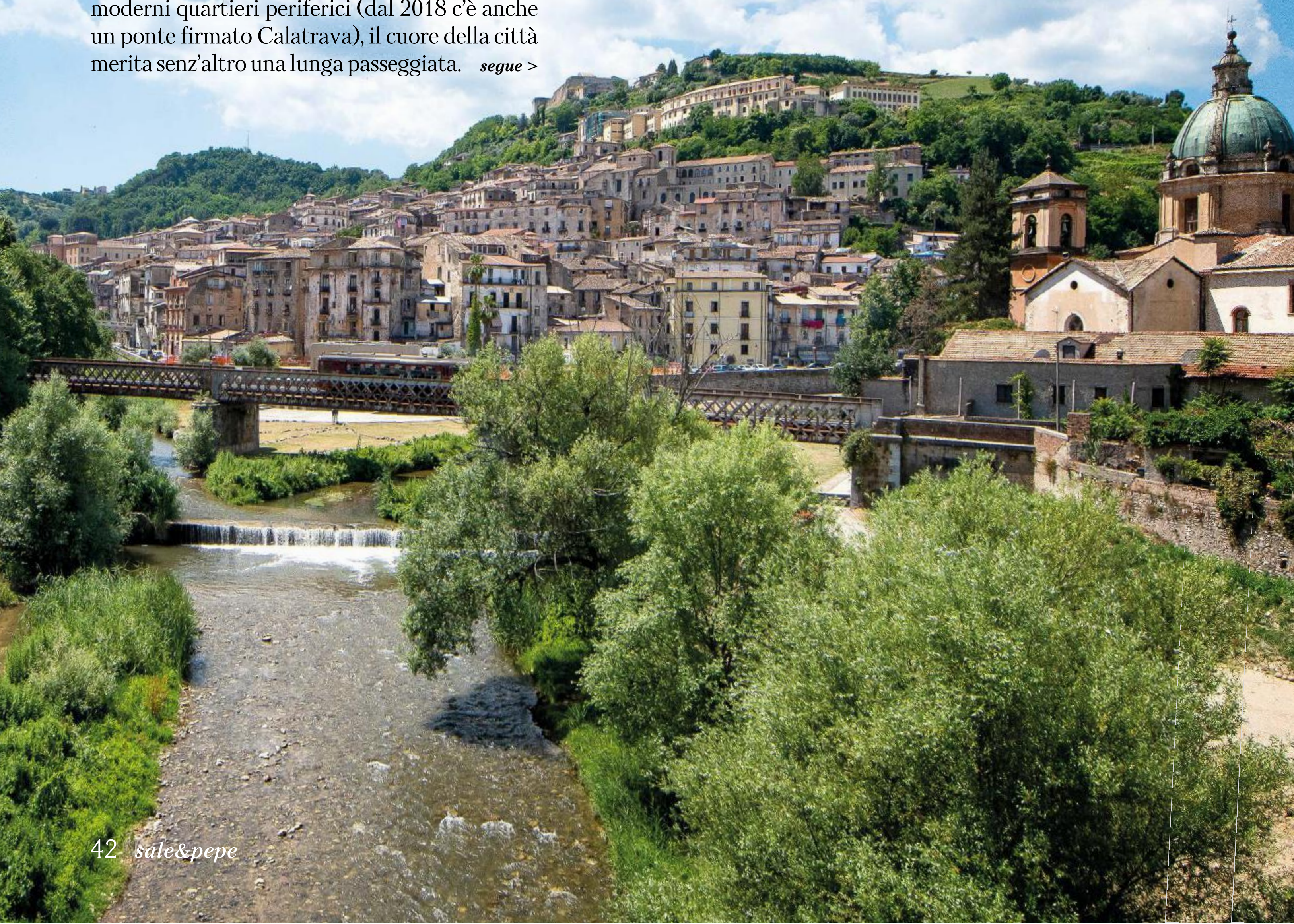


CALABRIA cosentina

TRA BORGHI SILENZIOSI E VIVACI MARINE, UNA CUCINA DI TERRA O DI MARE, SEMPRE RICCA DI ORTAGGI E FRUTTI ECCEZIONALI

a cura di Daniela Falsitta, testi di Ernesto Fagiani, foto di Emanuela De Santis. Foto dei piatti di Laura Spinelli, in cucina Livia Sala

Trent'anni fa amministratori e storici dell'arte fecero rifiorire il centro di Cosenza, il più esteso della Calabria tra quelli ancora integri. Il carcere di Colle Triglio fu trasformato in museo, con tele di Mattia Preti e Luca Giordano. Vennero restaurati l'ottocentesco teatro Rendano e dimore nobiliari come i palazzi Campagna o Collice. Edifici risanati e bei negozi trasformarono la città vecchia in un laboratorio di tendenze urbanistiche. Da quel momento, anche se molti cosentini continuarono a preferire i moderni quartieri periferici (dal 2018 c'è anche un ponte firmato Calatrava), il cuore della città merita senz'altro una lunga passeggiata. *segue* >



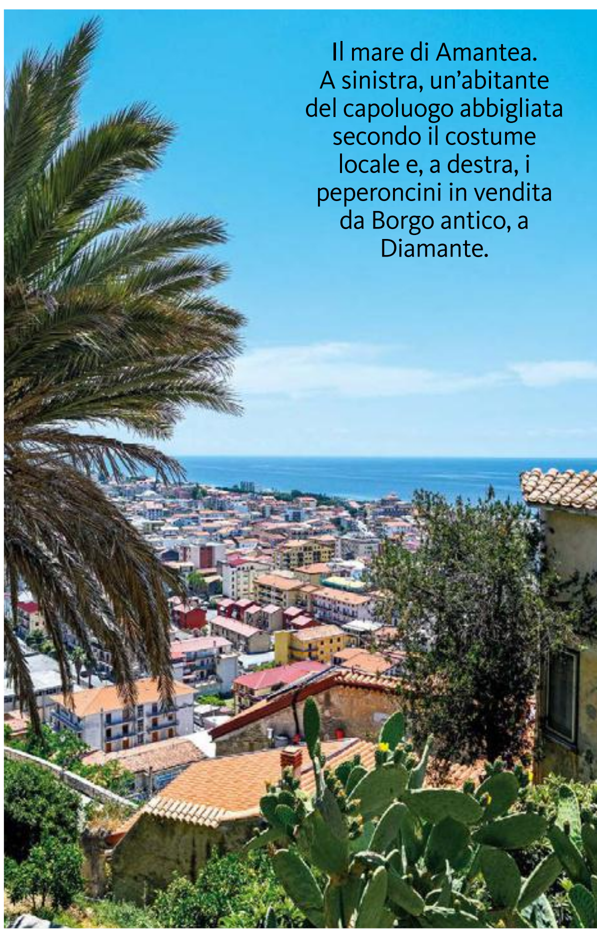


PASTA CHINA
pag. 46



Il duecentesco Duomo di Cosenza con lo svettante torrione (tiburio) che si erge sulla cupola ed è ben visibile da tutti i colli circostanti. Nella pagina a sinistra, una veduta della città: in primo piano il punto di confluenza tra i suoi due fiumi, il Crati e il Busento.





Il mare di Amantea. A sinistra, un'abitante del capoluogo abbigliata secondo il costume locale e, a destra, i peperoncini in vendita da Borgo antico, a Diamante.





Barche da pesca nel porto di Cetraro. In basso, da sinistra a destra: le cipolle rosse di Amantea, meno note di quelle di Tropea ma ugualmente croccanti e succose; le alici vendute da Ganci al naturale o insaporite con svariati condimenti e un vicolo coperto di Belmonte Calabro, paese situato a 4 km dal mare. Quest'ultimo dà il nome ai pomodori locali, coltivati nelle tipologie Cuore di bue e Gigante, dalle dimensioni simili a una zucca e spesso serviti in saporitissime insalate piccanti.



MELANZANE RIPIENE
pag. 46







Si parte allora dalla chiesa di San Domenico, si sfiorano le botteghe di corso Telesio fino al ponte Alarico e si raggiunge il bel quartiere delle Paparelle. Risalendo sul corso, si arriva al Duomo con la tomba di Isabella D'Aragona, poi al monumentale liceo classico dal frontone a tempio greco e al castello normanno-svevo. Scendendo dalla fortificazione, ci si ritrova in un intrico di vicoli acciottolati, archi e "vignani", le caratteristiche scale esterne a pergolato che circondano la Giostra Vecchia, la strada dei tornei. Al Renzelli, il caffè che fu ritrovo delle famiglie illustri, si torna a respirare la Cosenza che fu, tra fotografie, arredi d'epoca e sapori desueti come quello delle "varchiglie" di pasta frolla, mandorle e cioccolato. Fatti gli acquisti, i viaggiatori imboccano la strada per la costa tirrenica, divisa dal capoluogo dall'appennino. Le macchie di fico dottato, dai piccoli ma dolcissimi frutti, si diradano man mano che ci si avvicina alla montagna. Una volta valicata, il mare brilla con lampi di smalto tra le alture aride. Paola, ai piedi del suo splendido convento quattrocentesco, è la prima ad essere raggiunta: da qui si può procedere verso Amantea, a sud, e Diamante, a nord, dove il mare calabrese conserva una trasparente purezza. Visti dall'alto, le barche e i bagnanti proiettano un'ombra obliqua sul fondale e paiono volare a pelo d'acqua, agganciati a fili invisibili, sospesi su un velo di cristallo. Fino a qualche decennio fa questa costa era quasi disabitata. A eccezione di San Lucido, Belvedere e Diamante, i paesi erano sulle colline, al riparo dalle invasioni saracene. Amantea con le sue chiese e i suoi conventi, Fiumefreddo con i palazzotti a strapiombo o Aiello Calabro sono comuni arroccati e solitari. Il loro fascino è nello stile di vita degli abitanti, tra case contadine, portali e stemmi sbocconcellati che raccontano fasti antichi, nei bar che preparano enormi gelati e granite di fichi, di more di gelso, di mandorle di Amendolara, di cedro di Diamante.

La vecchia Calabria cosentina riaffiora nelle loro tradizioni. Assieme alla pesca delle acciughe ad Amantea e a quella dei gamberi rossi a Cetraro, è l'agricoltura a guidare la lista delle tipicità dell'alto Tirreno calabrese. La cipolla rossa di Tropea, croccante, succosa, zuccherina è coltivata anche ad Amantea. Il pomodoro di Belmonte, dolce e pastoso, che nella varietà Gigante può pesare 3 kg, è protagonista dell'insalata alla calabrese, con cipolla, acciughe, capperi, olive al forno, peperone verde e peperoncino. Accompagna piatti come la pasta china, le melanzane ripiene o la parmigiana di zucchine. Il cedro Liscio di Diamante è coltivato a Santa Maria del Cedro: ogni anno, tra luglio e agosto, i rabbini israelitici scendono nelle cedriere e, indagando le nervature della buccia con lente d'ingrandimento, selezionano i cedri migliori per la celebrazione del Sukkoth, una delle festività principali della religione ebraica.

Aiello Calabro, alle spalle di Amantea. I suoi bei palazzi, tra cui il Cybo Malaspina, parlano di un glorioso passato. Oggi offre agriturismi e soste gustose.

PASTA CHINA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
1100 CAL/PORZIONE

500 g di rigatoni – 300 g di caciocavallo silano Dop – 2 uova sode – 150 g di pecorino grattugiato – 300 g di soppressata di Calabria
per le polpette 400 g di polpa di maiale macinata – 2 uova – 200 g di pane raffermo – 200 ml di latte – una manciata di pecorino grattugiato – noce moscata – olio di semi di arachide – sale
per la salsa 800 g di passata di pomodoro – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 peperoncino secco – olio extravergine d'oliva

1 Preparate le polpette: bagnate il pane nel latte, strizzatelo e mescolatelo in una ciotola con la carne, le uova leggermente sbattute, il pecorino, sale e noce moscata. Modellate con le mani umide tante polpettine più piccole di una noce. Friggetele nell'olio e sgocciolatele su carta per fritti.
2 Preparate la salsa: in una padella con 3 cucchiai d'olio, fate appassire aglio, cipolla e prezzemolo tritati, aggiungete il peperoncino sbriciolato e versate la passata. Salate e cuocete per 15-20 minuti, quindi unite le polpettine e lasciatele insaporire.
3 Riducete a dadini il caciocavallo, la soppressata e le uova sode. Lessate i rigatoni in acqua salata per 5 minuti, scolateli e raffreddateli sotto il rubinetto. In una teglia stendete uno strato di salsa e polpettine, proseguite con uno di pasta, uno di caciocavallo, uno di soppressata, uno di uova sode e uno di pecorino, ripetete gli strati e terminate con salsa e polpettine. Infornate a 180° per 20 minuti o finché si formerà una crosticina in superficie.

MELANZANE RIPIENE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
525 CAL/PORZIONE

1 kg di melanzane violette – 200 g di pane casereccio raffermo – 100 g di pecorino piccante grattugiato + quello per guarnire – 80 g di soppressata – 3 uova – basilico – 3 spicchi d'aglio – olio di semi di arachide – 800 ml di salsa di pomodoro un po' liquida – sale

1 Mondate e lavate le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e incidetene la polpa con alcuni tagli a croce. Lessatele in acqua salata per 10 minuti, sgocciolatele e lasciatele raffreddare in acqua fredda.
2 Estraete la polpa con un cucchiaio lasciando un guscio di 1/2 cm. Raccoglietela in una ciotola con pane, pecorino, soppressata sbriciolata, uova, basilico e aglio tritati e sale. Amalgamate e farcite i gusci.
3 Friggete le melanzane in una padella profonda con abbondante olio ben caldo prima dalla parte del ripieno e, dopo alcuni minuti, dalla parte dei gusci. Sgocciolatele su fogli di carta per fritti e adagiatele in una teglia sopra uno strato di salsa di pomodoro, copritele con la salsa rimasta e infornatele per 30 minuti a 180°. Servitele calde o fredde cospargendole, se vi piace, con altro pecorino e foglie di basilico.

PIZZA RUSTICA CALABRESE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
910 CAL/PORZIONE

350 g di farina – 25 g di lievito di birra – 3 uova – 1 cucchiaio di pecorino piccante grattugiato – 1 cucchiaio di zucchero – 60 g di sugna – latte – 200 g di salame calabrese – 200 g di caciocavallo – sale

1 Setacciate la farina in una ciotola, sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e versatelo pian piano nella farina cominciando a impastare. Incorporate le uova, uno alla volta, il pecorino, la sugna e lo zucchero. Dovrete ottenere un impasto molto morbido: salate e, se occorre, versate poco latte. Unite il salame e il caciocavallo a pezzettini. Coprite e lasciate lievitare in un luogo caldo per 3 ore o finché raddoppierà il volume.
2 Stendete la pizza in una teglia a 1 cm di spessore e lasciatela lievitare un'altra ora. Infornate a 180° per 30-40 minuti.

TACCUINO DI VIAGGIO

'A CANTINA COSENTINA
C.SO PLEBISCITO 12, COSENZA
TEL. 0984 21469
CUCINA CALABRESE DI TERRA: "LAGANE" E CECI, VERDURE RIPIENE, TORTINO DI PATATE CON FONDUTA DI CACIOCAVALLO SILANO.

RISTORANTE LOCANDA DI MARE
VIA STROMBOLI 20, AMANTEA
TEL. 0982 428262
CUCINA DI MARE CON TANTE RICETTE A BASE DI ALICI DI AMANTEA.

CASA BERTINI
C.SO MAZZINI 92, COSENZA
I FICHI DEL COSENTINO IN TANTE DECLINAZIONI DI GUSTO.

IL SALUMAIO
C.SO MAZZINI 132, COSENZA
LA BOTTEGA DI RIFERIMENTO DEI GOURMET COSENTINI.

SCARPELLI
VIA RIVOCATI 146, COSENZA
GASTRONOMIA E VINI CALABRESI.

RENZELLI
C.SO TELESIO 46, COSENZA
IL CAFFÈ STORICO DELLA CITTÀ.

GANCI
VIA GARIBALDI 62, AMANTEA
ALICI E ALTRE CONSERVE DI MARE.

PIAL
VIA MIRABELLA 26, AMANTEA
EXTRAVERGINE DALLA CULTIVAR LOCALE CAROLEA.

LA MANDORLA
VIA REGINA ELENA, SAN LUCIDO
GELATI, GRANITE E LATTE DI MANDORLE DI CALABRIA.

CASEUS
VIA S. MARIA DI MARE, CETRARO
PICCOLO CASEIFICIO ARTIGIANALE.

BORGO ANTICO
VIA CRISPI 1, DIAMANTE
ENOGASTRONOMIA DEL TERRITORIO.

PIERINO
VIA V. EMANUELE 49, DIAMANTE
GRANITE, GELATI E DISTILLATI DI CEDRO CALABRESE.

OFFICINE DEI CEDRI
VIA DELL'ARCO PICCOLO 18, S. MARIA DEL CEDRO
CONFETTURE, CANDITI E "PANICELLI", FAGOTTINI DI FOGLIE DI CEDRO.



Qui a lato, il paese di Fiumefreddo Bruzio, inserito nella lista dei Borghi più belli d'Italia. In basso, da sinistra a destra: le generose porzioni di gelato alla mandorla servite dalla pasticceria La Mandorla di San Lucido, i resti del Castello della Valle di Fiumefreddo e uno dei molti murales che decorano il centro storico di Diamante.



PIZZA RUSTICA
CALABRESE







muscoli RIPIENI

UNA SPECIALITÀ SPEZZINA DOVE SI INCONTRANO TERRA E MARE. CON SORPRENDENTI RISULTATI DI GUSTO

servizio di Paola Mancuso, in cucina Livia Sala, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Guai a chiamarle cozze. Per gli spezzini il loro nome è muscoli, nessun altro, e qualsiasi altra definizione, al solo sentirla pronunciare, suona fastidiosa come lo stridere del gessetto sulla lavagna. Vengono allevati nel tratto di mare all'estremità orientale della Liguria racchiuso tra Lerici e Portovenere, il "golfo dei poeti" reso celebre nell'Ottocento dai versi di tormentati poeti del Romanticismo quali Lord Byron, Shelley e Goethe, ispirati dalle sue magiche suggestioni. Un paesaggio di incantevole bellezza, protetto dall'Unesco come patrimonio mondiale per la sua biodiversità, perfetto anche per far prosperare questi molluschi che hanno bisogno di acque limpide, quiete, ricche di plancton e senza eccessi salini. Tutte caratteristiche che li rendono unici, non solo per il nome: pieni, polposi e saporitissimi, nonostante le dimensioni ridotte.

Per gli spezzini i muscoli sono un pezzo di autentica storia del territorio, dove vengono allevati a partire dal 1887 dai "muscolai" - i cosiddetti "contadini del mare" - nei loro "giardini" (i vivai), tramandandosi il mestiere una generazione dopo l'altra. Dopo la prima guerra mondiale la loro richiesta aumentò e vennero realizzati nuovi vivai a Portovenere e all'isola Palmaria, proprio di fronte.

Ancora oggi i muscoli sono una voce importante nell'economia locale, in cucina vengono preparati in mille versioni: alla marinara, impastellati e fritti, nei sughi per la pasta, in zuppa, oltre che conservati sott'olio. Ma la ricetta di tradizione senz'altro più interessante e rappresentativa dello Spezzino è quella dei muscoli ripieni. L'imbattibile genialità ligure nella creazione di farce (per cima, torta pasqualina, pansotti) ha abbinato ai muscoli addirittura un salume, perdipiù "forestiero" al territorio: la mortadella. Vero è che leit motiv della cucina ligure è il connubio tra le sue due anime, la terra e il mare. Ma come ci è arrivato il salume emiliano a La Spezia in tempi remoti?

La ricetta dei muscoli ripieni spezzini racconta degli antichi scambi commerciali tra la Liguria di Levante e l'Emilia, confinanti e vicinissimi in linea d'aria, ma separati dai monti dell'Appennino, difficili da varcare perché aspri e impervi, oltre che infestati da briganti che, a caccia di bottino, battevano il network di sentieri delle antiche "vie del sale", arterie commerciali per lo scambio di merci. Sale e olio ligure, all'epoca particolarmente pregiati per la loro capacità di conservare gli alimenti, venivano così scambiati con i prodotti della pianura padana, tra cui formaggi stagionati e salumi. Vere prelibatezze, dato che nell'angusto territorio ligure, lungo e stretto, non esistevano allevamenti di bovini e suini.

Nella loro apparente semplicità, i muscoli ripieni racchiudono così una complessità di gusto frutto di antiche, insospettabili contaminazioni storico-gastronomiche.

Il soul di un territorio tra due valve.



BERE GIUSTO

L'ORIGINALE ELABORAZIONE DEL PIATTO NON RISIEDE SOLO NEL RIPIENO, DOVE IL MARE INCONTRA LA TERRA, MA COINVOLGE ANCHE LA MODALITÀ DI COTTURA E DI PRESENTAZIONE. DA QUI NASCE LA SCELTA DI UN BIANCO SPEZZINO DALLA LUNGHEZZA SALINA E IODATA E DALLA CORPOSITÀ FRESCA E DEFINITA; IN TAL MODO, SI SVILUPPA UN ACCOSTAMENTO DI COMPLESSITÀ, DOVE GLI STRATI ESPRESSIVI DEL CIBO E DI QUESTO VERMENTINO DEI COLLI DI LUNI DELL'AZIENDA SANTA CATERINA PRIMA SI ALTERNANO IN BOCCA E POI RIPOSANO NELLA NOSTRA MEMORIA.

INTERVISTA



Tradizione di famiglia

ANTONELLA CHELI HA RILEVATO DA QUALCHE ANNO L'OSTERIA DEL CARUGIO, A PORTOVENERE (ANTICAOSTERIADELCARUGIO.IT), DOVE PROPONE LE RICETTE TRADIZIONALI APPRESE NEL RISTORANTE DI FAMIGLIA, IL TIMONE, CHE A TUTT'OGGI PORTA AVANTI. LA CUCINA DELL'OSTERIA, CHIOCCIOLA SLOW FOOD, È MOLTO LEGATA ALLE MATERIE PRIME LOCALI CHE ANTONELLA ATTINGE DALL'ORTO DI PROPRIETÀ O SCEGLIE CON CURA DA FORNITORI FIDATI.

UN PRODOTTO DI ECCELLENZA DEL VOSTRO TERRITORIO SONO I MUSCOLI. SÌ, SONO MENO GROSSI RISPETTO AI MITILI ALLEVATI ALTROVE, MA MOLTO PIÙ SAPORITI E MORBIDI, SI SCIOLGONO IN BOCCA. QUELLI CHE UTILIZZIAMO PROVENGONO DAL NOSTRO MARE TRA L'ISOLA PALMARIA E TORRE SCOLA, DOVE I FATTORI NATURALI SONO OTTIMALI.

COME PREPARATE I MUSCOLI RIPIENI? LI APRIAMO A CRUDO CON UN COLTELLINO, LASCIANDO ATTACCATE LE VALVE TRA DI LORO, E LI TRITIAMO CON LA MORTADELLA. POI AGGIUNGIAMO UN PO' DI MOLLICA BAGNATA, UOVO, PARMIGIANO REGGIANO, MAGGIORANA E LASCIAMO RIPOSARE IN FRIGO PER UN'ORA PRIMA DI FARCIRLI.

E LA COTTURA? ALCUNI LI PREPARANO AL FORNO, MA NOI LI FACCIAMO CUOCERE SUL FUOCO. LI ADAGIAMO IN UN TEGAME CON IL NOSTRO OLIO, POMODORO FRESCO E BASILICO. COPRIAMO CON UN COPERCHIO PIÙ PICCOLO, SU QUESTO METTIAMO UN PESO E LASCIAMO SOBBOLLIRE DOLCEMENTE PER CIRCA 40 MINUTI.

COME LI SERVITE? TIEPIDI, DOPO UN PO' DI RIPOSO, CON IL LORO SUGHETTO, COME ANTIPASTO (CIRCA TRE PEZZI) O COME SECONDO.


1


2


3


4


5


6

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI.

ANTICA OSTERIA DEL CARUGIO
Via Cappellini 66, Portovenere (SP), tel. 0187790617
STORICA TRATTORIA NELLA ZONA PEDONALE DEL BORGO, RILEVATA DA ANTONELLA CHELI, CHE NE HA RECUPERATO GLI AMBIENTI ORIGINARI, CON MURA IN SASSO E SOFFITTO DI MATTONI A VOLTA. OLIO E VERDURE SONO DI PRODUZIONE PROPRIA. SPECIALITÀ: GRATTAFIN (RAVIOLACCI FRITTI RIPIENI DI VERDURE), MUSCOLI RIPIENI, TESTAROLI AL PESTO E SALSA DI NOCI, TAGLIOLINI FATTI IN CASA, MESCIUA. TRA I DESSERT, PANDOLCE CON VINO PASSITO E LATTE DOLCE FRITTO.

OSTERIA PICCIARELLO
Viale Fieschi 300, La Spezia, tel. 0187779237
RISTORANTE TIPICO CHE PREPARA PIATTI A BASE DI PESCE CHE VARIAMO IN BASE AL PESCATO DEL GIORNO. IMMANCABILI I MUSCOLI RIPIENI, LE SEPPIE IN ZIMINO, LO SCABECCIO (PESCIOLINI MARINATI). LA PASTA FRESCA È PREPARATA QUOTIDIANAMENTE: TROFIE AL PESTO, PICAGGE MATTE (TAGLIATELLE LARGHE FATTE CON FARINA BIANCA E DI CASTAGNE E IMPASTATE CON VINO BIANCO) CON TOTANI E PESTO, FARFALLE DI BORRAGGINE CON MUSCOLI E ZUCCHINE TROMBETTA.

ANTICA OSTERIA NEGRAO
Via Genova, 428, La Spezia, tel. 0187701564
FUORI CITTÀ, SULLA VECCHIA AURELIA, CUCINA CASERECCIA OFFERTA IN UN AMBIENTE SEMPLICE CON SPAZIO ALL'APERTO. IL MENU CAMBIA SPESSO, MA TRA I PIATTI TIPICI SI POSSONO TROVARE MESCIUA, MUSCOLI RIPIENI, CONIGLIO ALLA CACCIATORA, BACCALÀ AL FORNO. TESTAROLI E ALTRE PASTE FRESCHE SONO FATTI IN CASA, COME I DOLCI.

MUSCOLI RIPIENI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 50 MINUTI

1,5 kg di cozze – 200 g di mortadella – 100 g di bietoline – 100 g di mollica di pane raffermo – 1 spicchio d'aglio – 1 piccola cipolla – 50 g di grana padano Dop grattugiato – 1 uovo – 400 g di polpa di pomodoro a dadini – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 ciuffo di maggiorana – vino bianco secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate accuratamente le cozze sotto l'acqua corrente, raschiatele, eliminate l'eventuale bisso e scartate quelle rotte o aperte. Apritene a crudo circa i 2 terzi, scegliendo le più grosse e belle, aiutandovi con un coltellino e ruotando leggermente le valve, facendo in modo che rimangano attaccate. Lavorate sopra una ciotola, in modo da raccoglierne il liquido.
2 Mettete le cozze rimaste in un tegame, coprite e fatele aprire a fuoco vivace. Sgusciatele, tritatele grossolanamente con un coltello e tenetele da parte. Filtrate il liquido di cottura, unitelo a quello ricavato dalle cozze crude e fatevi ammorbidire la mollica.
3 Lavate le bietoline e fatele appassire in un tegame con la sola acqua del lavaggio. Scolatele, strizzatele e tritatele fini.
4 Trasferite le bietole in una ciotola. Unite la mollica spezzettata, la mortadella tritata fine, l'uovo sgusciato, il grana e le foglie di prezzemolo lavate e tritate con mezzo spicchio d'aglio. Mescolate bene, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Pepate ed eventualmente regolate con poco sale (il liquido delle cozze è già sapido).
5 Farcite le cozze aperte a crudo con il composto preparato e richiudetele perfettamente (se durante la lavorazione le valve si sono staccate, fissatele con spago da cucina ed eliminatelo prima di servire).
6 Tritate la cipolla con il mezzo spicchio d'aglio rimasto e fateli soffriggere in un ampio tegame a bordi alti con 3-4 cucchiai d'olio. Unite le cozze cotte tritate, sfumate con mezzo bicchiere di vino, poi aggiungete la polpa di pomodoro e la maggiorana. Regolate di sale e cuocete coperto per circa 15 minuti. Adagiate nel sugo le cozze farcite, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco dolce, scuotendo di tanto in tanto il tegame. Al termine, lasciate riposare prima di servire.

Tutti *a tavola*



UN MENU INFORMALE CON IL IL SAPORE PIENO DELL'ORTO E DELLE TRADIZIONI CAMPAGNOLE ACCOGLIE UNA MEMORABILE REUNION DI FAMIGLIA PER FERRAGOSTO MA NON SOLO. TRA CHIACCHIERE, TINTINNARE DI CALICI E GIOCHI DI BAMBINI

testo di Cristiana Cassé, servizio di Lhomme - Balme/ Sunray Photo, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi

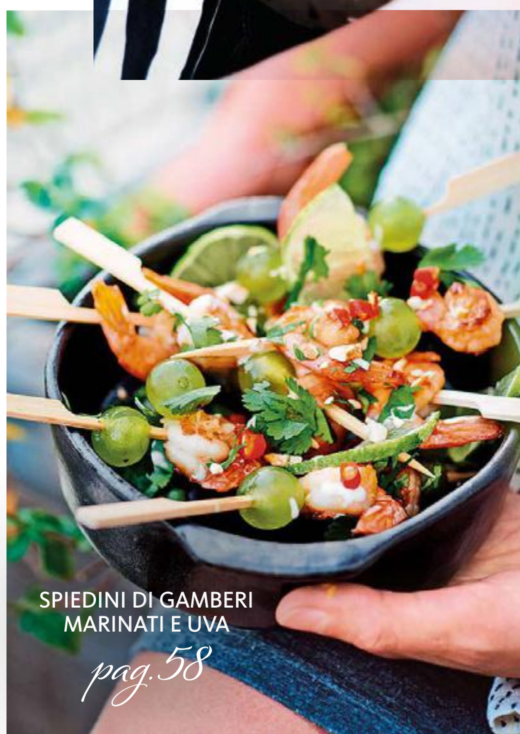


TARTINE ALLO CHÈVRE

Pulite e lavate 2 zucchine e 2 peperone rossi. Tagliate le prime a rondelle e i secondi a listarelle. Disponeteli in una teglia e irrorateli con un'emulsione ottenuta sbattendo 6 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di aceto balsamico di Modena Igp, 1 cucchiaio di zucchero, 1 spicchio d'aglio a fettine, 5 rametti di timo spezzettati, sale e pepe. Infornate a 180° per 20 minuti. Tagliate 1 baguette a fettine e farcitele con 240 g di formaggio di capra fresco e le verdure. Per 8 persone.







SPIEDINI DI GAMBERI MARINATI E UVA

pag.58

Ferragosto, la festa d'estate per eccellenza è l'occasione perfetta (ma non si escludono compleanni, anniversari e santi patroni) per ritrovarsi nella casa di campagna con amici, parenti e bambini e mettere in scena un indimenticabile convivio. Si inizia con un bicchierino di Prosecco e variopinti succhi per i più piccini e poi ci si tuffa in un menu fresco, semplice da cucinare e di anima rustica (in accordo con la location), ma anche capace di regalare qua là tante piccole



sorprese gourmand per una giusta gratificazione del palato. E procedono esattamente lungo questa linea le sfiziose tartine con formaggio di capra e verdure caramellate in forno con aceto balsamico e zucchero. Seguite a ruota dagli spiedini très chic con chicchi d'uva e gamberi marinati al latte di cocco e lime (un agrodolce davvero piacevole). I due antipasti si prestano, tra l'altro, per essere gustati prima di sedersi a tavola, muovendosi in ordine sparso in giardino e facendo numerosi brindisi di benvenuto, bentrovato, benarrivato. Conviene invece prendere posto quando arriva la torta ortolana: un guscio di brisèe riccamente farcito con ortaggi arrostiti a pezzi grossi; una delicatessen che va affrontata sicuramente con forchetta e coltello e servita tiepida (non fredda) per cogliere la fragranza della pasta e delle verdure. Ma ecco che arrivano i pezzi forti. Per cominciare, un primo straordinario: gli spaghettoni conditi un sugo divino a base di pomodori freschi, capperi, olive e peperoncino.

segue >



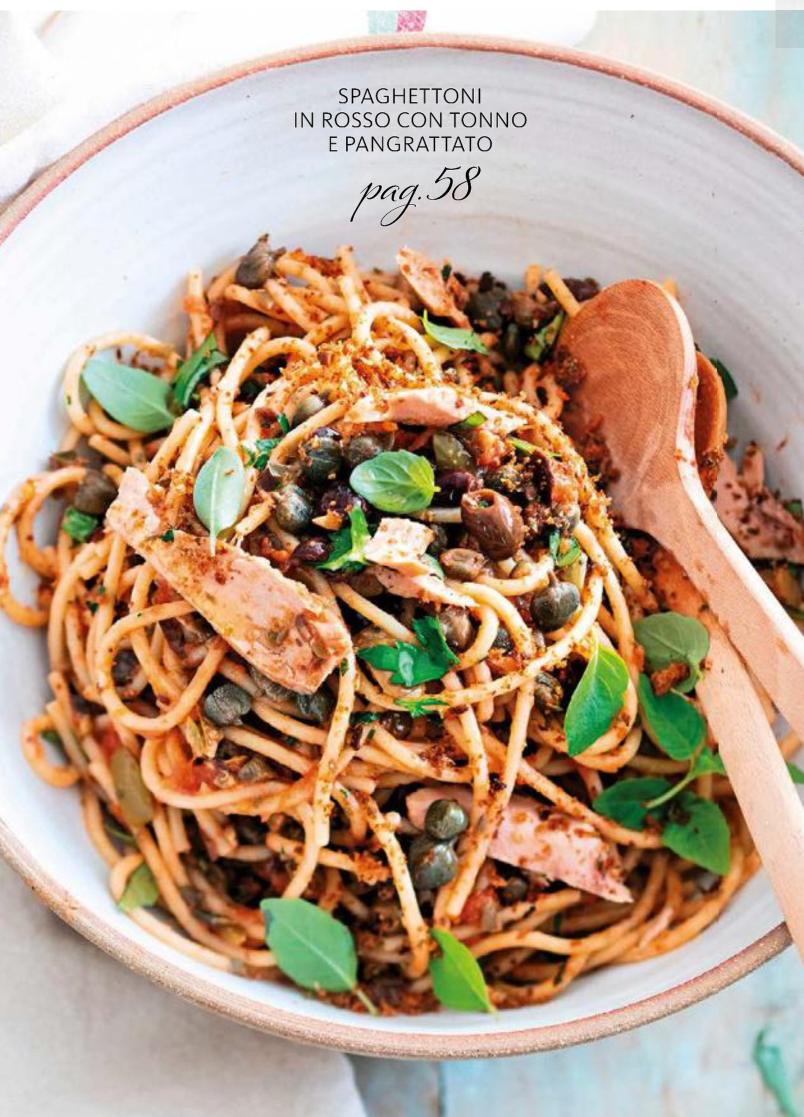
COSA BERE

SULLA PRIMA PARTE DEL PRANZO SERVIAMO UN PROSECCO DI VALDOBBIADENE MILLESIMATO, CHE SI MUOVE CON AGIO TRA CREMOSITÀ, PICCANTEZZE E SAPIDE CONSISTENZE. ALL'ARRIVO DEGLI SPAGHETTI POSSIAMO SPENDERE UN CIRÒ BIANCO, ASCIUTTO E GRADUALE ANCHE SUI GAMBERI. LE POLPETTE E I PEPERONI MERITANO UNA BARBERA MONFERRINA DELL'ULTIMA ANNATA SERVITA FRESCA, GIOVANILE, INCISIVA MA NON SERIOSA.
PER FINIRE, UN CALICE DI MALVASIA DI CASORZO D'ASTI FRIZZANTE DOLCE SULLE TORTE ALLE PRUGNE.



TORTA ORTOLANA

pag.58



SPAGHETTONI IN ROSSO CON TONNO E PANGRATTATO

pag.58



POLPETTE DI MANZO CON PATATE AROMATICHE

pag.58

PEPERONI SOTT'OLIO

Abbrustolite 6 peperoni verdi in forno a 180° per 20 minuti. Spellateli, puliteli, riduceteli a listarelle e conditeli con olio, sale in fiocchi, pepe e 1 spicchio d'aglio tritato. Suddivideteli in 3 vasetti, unite in ciascuno 1 rametto di timo-limone, coprite con olio, chiudete i contenitori e mettete in frigo per almeno 12 ore. Servite in più ciotole completando con 2 caprini freschi spezzettati e foglie di menta. Per 8 persone.





MENU

Tartine allo chèvre
PREPARATE LE VERDURE AL MATTINO E TENETELA A TEMPERATURA AMBIENTE.

Spiedini di gamberi e uva
POTETE LASCIARE I GAMBERI NELLA MARINATA PER 2-3 ORE E ROSOLARLI ALL'ULTIMO MOMENTO.

Torta ortolana
CUOCETE LE VERDURE IL GIORNO PRIMA E ALLESTITE LA TORTA AL MATTINO.

Spaghettoni in rosso
CUCINATE IL SUGO IL GIORNO PRIMA E RISCALDATELO PRIMA DI UNIRE LA PASTA.

Polpette con patate
POTETE ANTICIPARE LA COTTURA DELLE POLPETTE: RISCALDATELE INFORNANDOLE ACCANTO ALLE PATATE NEGLI ULTIMI MINUTI DI COTTURA.

Peperoni sott'olio
FATELI ANCHE 2 GIORNI PRIMA.

Torta alle prugne
PREPARATELA AL MATTINO.

La pastasciutta di anima mediterranea va servita con sopra i filettoni di tonno sott'olio, il basilico fresco e una spolverizzata di pangrattato tostato in padella: fa le veci del formaggio grattugiato e dà al boccone uno spunto scrocchiarello. A seguire, la passione di tutti noi: le polpette. Qui in versione mignon, fatte apposta per essere rubate dai bambini, che ormai hanno lasciato il tavolo da tempo. L'impasto è base di carme di manzo, cipolle soffritte, aglio, prezzemolo, pane e uovo: ingredienti che si prestano per dare sprint a qualsiasi altra carne (vitello, pollo, agnello, maiale). La cottura è in forno insieme alle patate (più facile di così non si può) insaporite da erbe provenzali e peperoncini. Un insieme gustoso, ma per sua natura asciutto, che può essere ammansito in due modi: bevendo un buon bicchiere di rosso e alternandolo ai peperoni sott'olio con fiocchi di caprino e menta (una fantastica distrazione per il palato). Il pranzo si conclude con le soffici torte alle prugne con tante uova e farina di mandorle nell'impasto. Squisitezze che sono un regalo per chi le assaggia e una dedica ai sapori di un tempo e a sua maestà la campagna.







SPIEDINI DI GAMBERI MARINATI E UVA

FACILISSIMA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 4 MINUTI
110 CAL/PORZIONE

16 gamberi – 1 grappolo d'uva bianca – 2 lime – 1 cucchiaio di anacardi – 1 peperoncino fresco piccolo – 1/2 mazzetto di coriandolo – 1 dl di latte di cocco – 2 cucchiai di olio di semi – sale in fiocchi

1 Tuffate i gamberi in acqua in ebollizione e scolateli appena diventano rosa. Puliteli privandoli del carapace e del filo nero sul dorso; lasciate attaccate le codine.
2 Mescolate il latte di cocco, il succo di 1 lime, 1 cucchiaio di olio di semi e un pizzico di sale. Disponete i gamberi in un piatto e conditeli con la miscela preparata, metà del coriandolo e il peperoncino tritato. Coprite con pellicola e mettete in frigo per almeno 1 ora.
3 Scaldate l'olio di sesamo rimasto in una padella e rosolatevi brevemente i gamberi sgocciolati. Infilzateli su spiedi di legno alternandoli ai chicchi d'uva, cospargeteli con gli anacardi spezzettati e le foglie di coriandolo e servite con il lime rimasto a spicchi.

TORTA ORTOLANA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina – 150 g di burro – 1/2 cucchiaino di sale
per la farcitura 300 g di pomodorini a grappolo – 2 cipolle dolci – 2 peperoni – 2 melanzane piccole – 2 zucchine – 1 ciuffo di basilico – 4 spicchi d'aglio – 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta. Disponete la farina a fontana in una ciotola, cospargetela con il sale e mettete il burro al centro: impastate velocemente per ottenere un composto sbriciolato. Poca alla volta, unite acqua sufficiente a ottenere un impasto omogeneo, senza lavorarlo troppo. Avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo per 30 minuti.
2 Sbucciate le cipolle e mondate gli altri ortaggi. Tagliateli a pezzi medio-grossi e metteteli in una teglia ricoperta con carta forno. Unite gli spicchi d'aglio senza sbucciarli, condite con l'olio, salate, pepate e infornate 180° per 30 minuti; lasciate raffreddare.
3 Stendete la pasta in un disco sottile, trasferitelo in una teglia di 26 cm di diametro foderata con carta forno, riempitelo con le verdure e ripiegate i bordi sul ripieno. Mettete in frigo per 30 minuti e poi infornate a 180° per 45 minuti. Servite la torta calda o tiepida con sopra le foglie di basilico.

SPAGHETTONI IN ROSSO CON TONNO E PANGRATTATO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

600 g di spaghettoni – 350 g di tonno sott'olio – 10 pomodori perini – 150 g di capperi sotto sale – 100 g di olive taggiasche denocciolate + 1 cucchiaio per la guarnizione – 100 g di olive verdi denocciolate – 8 cucchiai di pangrattato – 2 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di basilico – 1 grosso ciuffo di prezzemolo – peperoncino in polvere – origano secco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua fredda per 20 minuti cambiandola 2-3 volte. Sgocciolateli e tritatene grossolanamente 3/4 insieme alle olive verdi e taggiasche. Tostate il pangrattato in padella con un filo d'olio e, fuori dal fuoco, mescolatelo con 2 pizzichi di origano.
2 Scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, raffreddateli sotto acqua corrente, pelateli e tagliateli a pezzettini. Sbucciate l'aglio, tagliatelo a fettine e soffriggetelo in un'ampia padella con 3 cucchiai di olio. Aggiungete il mix di capperi e olive e rosolate il tutto a fuoco lento per 2 minuti. Unite i pomodori, una presa di peperoncino, il prezzemolo e metà del basilico tritati, salate e fate insaporire per qualche minuto.
3 Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e sgocciolateli al dente conservando un po' di acqua di cottura. Versateli nella padella con il sugo e saltateli a fuoco vivo per pochi secondi mantecandoli con un filo d'olio e l'acqua di cottura tenuta da parte: dovrete ottenere un condimento cremoso. Distribuite nei piatti e completate con il tonno in grossi filetti, i capperi e il basilico rimasti, le olive taggiasche intere e infine il pangrattato.

POLPETTE DI MANZO CON PATATE AROMATICHE

FACILISSIMA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

1 kg di carne di manzo macinata – 1,2 g di patate – 2 uova – 3 cipolle – 2 peperoncini freschi piccanti – 2 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di prezzemolo – 3 cucchiaini di erbe provenzali – 2 fette di pane secco – sale – pepe

1 Tritate le cipolle e rosolatele in padella con un filo d'olio. Tritate l'aglio con il prezzemolo. Amalgamate la carne con le cipolle, il pane sbriciolato, le uova, l'aglio con il prezzemolo, sale e pepe.
2 Lavate accuratamente le patate con acqua tiepida, tagliatele in lunghi spicchi e conditele con olio, sale, pepe, le erbe provenzali e i peperoncini tritati. Disponetele su una teglia foderata di carta forno lasciando uno spazio libero a lato (servirà per le polpette) e infornatele a 180° per 25 minuti.
3 Intanto, formate tante palline con il composto di carne, poi mettetele sulla teglia accanto alle patate e proseguite la cottura per 20 minuti.

TORTE ALLE PRUGNE

Fate sciogliere 400 g di burro in un padellino a fuoco lento. Montate 8 uova e 330 g di zucchero a velo in una ciotola capiente, poi incorporate 200 g di farina, 200 g di farina di mandorle, 1 bustina di lievito vanigliato e il burro fuso. Versate l'impasto in due tortiere di 22 cm di diametro imburrate e infarinate. Distribuite sulle torte 400 g di prugne piccole e non troppo mature (potete denocciolarle cercando ricomporle prima di adagiarle sull'impasto) e infornate per 40 minuti a 180°: mettete le teglie ad altezze diverse e invertitele a metà cottura. Scaldate 1,5 dl di succo di mela con 2 cucchiaini di miele, versate la miscela sulle torte appena sfornate e lasciate raffreddare. Per 12 persone.







Piras (oliveto) e Accademia Olearia (mani)

Sardegna DOP: da millenni sull'isola

POCO NOTO NONOSTANTE I NATALI LEGGENDARI, È UN OLIO DI CARATTERE, SPICCATAMENTE VEGETALE, AMARO E PICCANTE, CHE ACCENDE LA CUCINA REGIONALE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Luciana Squadrilli, ricetta di Claudia Compagni

Miele, latte e olio. Furono questi, secondo il mito, i doni fatti agli uomini da Aristeo, semidio pastore figlio di Apollo e della ninfa Cirene cui si attribuisce l'introduzione della coltivazione dell'olivo in Sardegna e l'invenzione del *trapetum*, la mola olearia, per ricavarne l'olio. La leggenda è un'ulteriore conferma della presenza antichissima di olivo e olio nell'isola, provata anche da olivastri millenari e da ritrovamenti archeologici delle epoche nuragiche e fenicie.

Oggi gran parte del territorio sardo è compreso nell'area del Consorzio Olio Dop Sardegna e il simbolo della produzione olearia regionale (un'oliva stilizzata che si fonde con la testa di un asinello) compare sulle bottiglie accanto al bollino della Dop.

OLIVASTRI MILLENARI DI LURAS

Con una piccola deviazione dalla strada che collega Olbia a Tempio Pausania in direzione del lago di Liscia, si raggiunge Luras e i suoi due olivastri selvatici detti "S'Ozastru de Santu Baltolu", che crescono a poca distanza dalla chiesetta rupestre di San Bartolomeo. Il più grande (alto circa 14 metri e dalla chioma che ombreggia un'area di 20mq) ha circa 3800 anni. È uno degli alberi più vecchi d'Europa ed è inserito nella lista dei Venti Alberi Secolari d'Italia.

Il disciplinare prevede almeno l'80% di varietà autoctone come Bosana, Nera di Villacidro, Tonda di Cagliari e Semidana. Ognuna di esse caratterizza differenti prodotti mentre, unite in blend, danno risultati equilibrati e piacevoli, con le ultime due varietà che addolciscono il carattere più deciso delle prime.

Il 20% è invece costituito da altre cultivar meno note ma non meno interessanti come la *Pizz'e Carroga* (letteralmente "becco di cornacchia", per via della forma puntuta delle olive), raccolta sulle colline della Marmilla, a poca distanza da Cagliari. Ritenuta da alcuni la più antica dell'isola dà oli appena più delicati delle altre varietà isolane.

L'area più vocata alla produzione di extravergine di qualità sembra essere però quella di Alghero dove

PREMIO MONTIFERRU

Nato nel 1994 a livello provinciale, divenuto poi regionale e infine concorso nazionale, nel 1996, per volontà della Camera di Commercio di Oristano, il Concorso Montiferru è la principale competizione sarda dedicata agli oli extravergini d'oliva sia italiani sia stranieri. Si svolge ogni anno nel mese di ottobre nel comune di Seneghe, salvo diverse esigenze, e premia gli oli suddivisi in diverse categorie: Dop/Igp, Biologico Monocultivar, Pluricultivar e Categoria Unica Internazionale. Info: www.premiomontiferru.it

crescono numerosi uliveti di stampo tradizionale e moderno. Qui predomina la Bosana, vera protagonista dell'olivicoltura sarda, alla base di oli equilibrati ed eleganti che profumano di erba falciata, pomodoro, carciofo, mandorla fresca ed erbe aromatiche.

In generale gli oli extravergini Dop Sardegna hanno un fruttato medio-intenso, con amaro e piccante (spesso prevalente ma raramente sovrastante) ben presenti. Spiccatamente vegetali, mostrano richiami netti di cardo e carciofo mentre il finale prende spesso toni leggermente balsamici, a volte con sfumature mandorlate. Poco conosciuti ma di qualità elevata, gli extravergine sardi meritano di essere scoperti al pari della gastronomia isolana e possono accompagnare molto bene zuppe ricche, pesci al cartoccio o grigliati, da insaporire con un salmoriglio di erbe, così come una gustosa insalata di carciofi crudi e bottarga.

ZUPPA DI FAGIOLI FRESCHI, POMODORI E PASTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 90 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

1,2 kg di fagioli freschi – 300 g di pomodori perini – una piccola cipolla bionda – 1 costa di sedano – 200 g di pasta mista – 1 foglia di salvia – 1 rametto di rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sgranate i fagioli, incidete la buccia dei pomodori, scottateli per 30 secondi in acqua in ebollizione, scolateli, pelateli, privateli dei semi e riducete la polpa a dadini. Mondate e tritate finemente la cipolla e la costa di sedano e lasciatele stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai d'olio.
2 Unite la polpa di pomodoro e i fagioli, versate acqua fredda fino a coprirli di almeno 4 dita, aggiungete la foglia di salvia legata al rosmarino con più giri di spago da cucina e cuocete a fiamma bassa con la casseruola coperta per un'ora da quando l'acqua inizia a sobbollire.
3 Verificate la cottura dei fagioli, regolate di sale, eliminate il mazzetto aromatico, aggiungete la pasta e cuocetela fino a che risulta al dente unendo, se necessario, altra acqua bollente. Suddividete la zuppa nei piatti, lasciatela intiepidire e servitela con un giro d'olio e una macinata di pepe.



Scelti per la nostra ricetta

Accademia Olearia – Sardegna Dop Fruttato Verde "Riserva del Produttore" – Alghero (SS) Blend di Bosana e Semidana medio-intenso, fruttato, dal profilo fresco, con decisi richiami di carciofo e cardo appena addolciti dalle note di mela e mandorla. Piccante e amaro in equilibrio (bottiglia da 500 ml, 13,80 euro).
Domenico Manca – San Giuliano Dop Sardegna – Alghero (SS) Blend di Bosana e Semidana dalle intense note erbacee, all'assaggio rivela sfumature di carciofo, sedano e pomodoro verde, con amaro e piccante in armonia. Indicato per zuppe e primi piatti di verdure (bottiglia da 500 ml, 9 euro).
Francesco Piras – Corax Dop Sardegna Monocultivar Bosana Bio – Alghero (SS) Monocultiva di Bosana, è un fruttato medio-intenso con belle note di oliva verde accompagnate da carciofo, pomodoro, erbe aromatiche, mela, ha un finale piccante di pepe nero che sovrasta appena l'amaro (bottiglia da 500 ml, 8 euro).



Runner C&C Milano. Indirizzi a pagina 112

Felice Scoccimarro

Gra

FRESCHISSIME E COLORATE, SODDISFANO LA SETE E FANNO GOLA SOLO A GUARDARLE. DALLE PIÙ CLASSICHE A QUELLE AROMATIZZATE CON ERBE, SPEZIE, VINO O, A SORPRESA, CETRIOLO, PER IRRESISTIBILI DESSERT DALL'ANIMA GHIACCIATA

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling Stefania Aledi

Non è un sorbetto e non è un gelato: regina dei dessert sottozero, la granita avvolge il palato con la sua consistenza unica e impalpabile, regalando alla bocca un'esplosione di freschezza fin dal primo assaggio, invitando a farne subito un secondo e poi un terzo. La storia di questa preparazione, simbolo della tradizione siciliana, è legata alla dominazione saracena sull'isola: furono gli arabi a importare lo *sherbet*, una bevanda ghiacciata aromatizzata con succhi di frutta o acqua di rose. Nel '600 si iniziò a utilizzare la neve raccolta sui monti dell'Etna dai *nivaroli* e stivata nelle *niviere,* dove si trasformava in enormi blocchi di ghiaccio. Il ghiaccio veniva poi "grattato", e insaporito con succo di limone e zucchero. L'evoluzione contemporanea di questa delizia ghiacciata nelle regioni del Sud prevede di mescolare la polpa di frutta frullata con uno sciroppo di zucchero e acqua, che non deve mai raggiungere il bollore e va fatto raffreddare completamente prima di incorporarlo. La miscela va poi versata in una teglia di metallo (alluminio o acciaio), in uno strato sottile (solidificherà prima) e messa in freezer per 4-5 ore. Il segreto per ottenere una granita perfetta? Rimescolarla spesso con una forchetta partendo dai bordi verso il centro, in modo da rompere i cristalli di ghiaccio man mano che si formano e ottenere una grana fine e corposa, da gustare a sorsi o a cucchiaiate. *S.T.*

nite *di frutta*



DI PESCHE, ROSMARINO E PISTACCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
180 CAL/PORZIONE

500 g di pesche pesate senza nocciolo (più 1 per decorare) – 150 g di zucchero – 1 rametto di rosmarino – granella di pistacchi per decorare

1 Fate sciogliere a fuoco dolce lo zucchero in 350 ml di acqua in un pentolino senza far raggiungere il bollore. Fate raffreddare lo sciroppo completamente.

2 Lavate bene le pesche, tagliatele a tocchetti senza sbucciarle e frullatele; unite gli aghi di rosmarino tritati finemente e lo sciroppo di zucchero preparato. Mescolate e versate la miscela in una teglia larga e dai bordi bassi formando uno strato sottile (1 cm).

3 Sistemate la teglia nel freezer in modo che stia perfettamente in piano e lasciate indurire la granita per 4-5 ore, rigirandola e raschiandola con una forchetta (le prime 2 ore mescolate ogni 15 minuti e poi ogni mezz'ora).

4 Servite la granita nel bicchieri decorandola con la pesca rimasta tagliata a fettine e un po' di granella di pistacchi.

Bicchieri Ichendorf
Indirizzi a pagina 112



DI CETRIOLI ALLA MENTA, LIME E MIELE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

400 g di cetrioli sbucciati (più uno per decorare) – 150 g di zucchero – 100 g di miele di acacia – 3 lime non trattati – 1 ciuffo di menta

1 Preparate uno sciroppo sciogliendo a fuoco dolce lo zucchero e il miele in 350 ml di acqua in un pentolino senza far raggiungere il bollore; profumatelo con la scorza grattugiata di 1 lime e qualche foglia di menta spezzettata e lasciatelo raffreddare completamente.
2 Frullate i cetrioli con il succo di 2 lime e unitevi lo sciroppo filtrato, quindi mescolate e versate il liquido in una teglia larga e dai bordi bassi formando uno strato sottile (1 cm).
3 Sistemate la teglia nel freezer in modo che stia perfettamente in piano e lasciate indurire la granita per 4-5 ore, rigirandola e raschiandola con una forchetta (le prime 2 ore mescolate ogni 15 minuti e poi ogni mezz'ora).
4 Servite la granita nei bicchieri, guarnite con il cetriolo rimasto tagliato a fettine, il lime avanzato a spicchietti e foglioline di menta.









DI LIMONI AL BERGAMOTTO E BASILICO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
200 CAL/PORZIONE

250 ml di succo di limone – 200 g di zucchero – 1 bustina di tè al bergamotto – 1 ciuffo di basilico

1 Fate sciogliere lo zucchero in 300 ml di acqua a fuoco dolce in un pentolino senza far raggiungere il bollore; spezzettatevi le foglie di basilico e lasciatelo raffreddare.
2 Portate a ebollizione 200 ml di acqua e fatevi infondere il tè per un paio di minuti; eliminate la bustina e lasciate raffreddare.
3 Eliminate dallo sciroppo le foglie di basilico e unite il succo di limone e il tè; mescolate e versate il liquido in una teglia bassa e larga formando uno strato sottile (1 cm).
4 Sistemate la teglia nel freezer in modo che stia perfettamente in piano e lasciate indurire la granita per 4-5 ore, rigirandola e raschiandola con una forchetta (le prime 2 ore mescolate ogni 15 minuti e poi ogni mezz'ora).
5 Se volete, potete servire la granita in 4 grossi limoni dopo averne asportato la polpa con un cucchiaino (o in 4 bicchieri), guarnite con foglie di basilico e, se vi piace, fiorellini di malva.



DI ANGURIA, VINO ROSSO E PANNA MONTATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

150 ml di vino rosso – 500 g di polpa di anguria – 150 g di zucchero – 250 ml di panna fresca – 1/2 cucchiaio di zucchero a velo

1 Versate in un pentolino 200 ml di acqua, il vino e lo zucchero e fatelo sciogliere a fuoco dolce senza far raggiungere il bollore; lasciate raffreddare lo sciroppo completamente.
2 Eliminate il più possibile i semi dell'anguria, quindi frullatela. Incorporate lo sciroppo preparato e versate la miscela in una teglia larga e dai bordi bassi formando uno strato sottile (1 cm).
3 Sistemate la teglia nel freezer in modo che stia perfettamente in piano e lasciate indurire la granita per 4-5 ore, rigirandola e raschiandola con una forchetta (le prime 2 ore mescolate ogni 15 minuti e poi ogni mezz'ora).
4 Montate la panna ben fredda con lo zucchero a velo. In 4 coppe o bicchieri alternate uno strato di granita, la panna montata e un secondo strato di granita. Guarnite, a piacere, con una fettina di anguria e servite subito.



Bicchieri Ichendorf e LSA International. Indirizzi a pagina 112



DI MELONE ALLO ZENZERO E PEPE ROSA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
190 CAL/PORZIONE

500 g di polpa di melone – 150 g di zucchero di canna – 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato – pepe rosa in bacche – lamponi freschi (o disidratati) per guarnire

1 Fate sciogliere a fuoco dolce lo zucchero in 350 ml di acqua in un pentolino, senza far raggiungere il bollore; incorporate lo zenzero grattugiato e lasciate raffreddare lo sciroppo completamente.
2 Frullate la polpa del melone con qualche bacca di pepe rosa e incorporate lo sciroppo preparato. Mescolate e versate la miscela in una teglia larga e dai bordi bassi formando uno strato sottile (1 cm).
3 Sistemate la teglia nel freezer in modo che stia perfettamente in piano e lasciate indurire la granita per 4-5 ore, rigirandola e raschiandola con una forchetta (le prime 2 ore mescolate ogni 15 minuti e poi ogni mezz'ora).
4 Servite la granita, se vi piace, in 4 piccoli meloni scavati, o in 4 bicchieri, e guarnite con i lamponi.



Renato Martino

Vairo del Volturno

GRAZIE A LUI, LA CUCINA CASERTANA È ENTRATA NELL'OLIMPO DELLA RISTORAZIONE. CON PIATTI CHE ESALTANO LE ECCELLENZE DEL TERRITORIO, INTERPRETATE CON TECNICA E GRANDE FANTASIA

di Paola Mancuso, foto di Michele Tabozzi

il coraggio di cambiare

Classe 1967, Renato Martino è entrato nei JRE più di vent'anni fa e oggi è socio onorario. Il suo percorso nella ristorazione inizia a 23 anni, quando, lasciati gli studi di giurisprudenza, si tuffa nell'attività di famiglia, la locanda aperta negli anni Sessanta dal prozio paterno. Dopo qualche stage al Nord trasforma radicalmente il locale e soprattutto il menu, rinnovando i piatti del territorio con nuove interpretazioni. Presto attira l'attenzione dei più autorevoli critici gastronomici e nel 2007 gli viene assegnata la stella Michelin, che conserva fino al 2019.

il ristorante

Si trova a Vairano Patenora, borgo medievale dell'Alto Casertano. A dare il nome al locale sono il vairo, animale mitologico incrocio tra lupo e volpe, e il fiume Volturno, il più importante del Meridione (ristorantevairodelvolturno.weebly.com). L'ambiente dispone di due ampie sale dove sono distribuiti 50 posti a sedere, con tavoli ben distanziati. Aperto a pranzo e cena dal mercoledì al sabato e la domenica a pranzo.





GAZPACHO NAPOLETANO

pag. 76

Quando Renato Martino toglie la freschissima mozzarella di bufala dal suo liquido di governo, è come se sollevasse un neonato dalla culla, con movimenti delicati, lenti, quasi avvolgenti. Già da questo semplice gesto, che necessariamente rimane ignoto ai clienti del suo ristorante, è evidente che per lui l'attenzione ai prodotti del territorio è una cosa seria e non una frase oggi fin troppo sfruttata. Anche nel proporre il più famoso prodotto simbolo del suo territorio, entra in gioco quel quid di innovazione e tecnica che hanno sempre caratterizzato lo chef, che ha dato una vera svolta alla cucina locale, tanto da portarlo a essere il primo stellato della provincia di Caserta. La mozzarella diventa l'ingrediente per il gelato che accompagna la variazione di parmigiana, oppure viene lavorata a mo' di sfoglia per accompagnare il gazpacho che ci propone in queste pagine, ma inizialmente è stata concepita per un dessert, il millefoglie, che genialmente ricorre alla naturale dolcezza del formaggio fresco.

Meno note ai più sono altre eccellenze del territorio che Martino è andato a scovare e porta nei suoi piatti. È stato il primo a credere nel recupero delle carni tipiche, suo grande punto di forza: dal bufalo al maialino nero casertano, fino all'agnello Laticauda, specie del posto quasi estinta e ora di nuovo allevata. Tutti i produttori presso i quali Martino si rifornisce, personalmente, si trovano nel territorio casertano, come il caseificio La Fenice per i formaggi e l'associazione di olivicoltori Terra di Lavoro per l'extravergine.









GAZPACHO NAPOLETANO

PER 4 PERSONE
100 g di carote – 100 g di zucchine – 2 cetrioli – 2 coste di sedano scelte dal cuore – 2 pomodori cuore di bue – 4 pomodori San Marzano – 1 fresella campana – 100 g di mozzarella di bufala – 1 limone non trattato – 1 ciuffo di basilico fresco – peperoncino – zucchero – origano – olio extravergine d'oliva - sale

Dieci giorni prima, preparate le carote fermentate: pelatele, tagliatele a bastoncini sottili nel senso della lunghezza e metteteli sottovuoto con 20 g circa di scorza di limone grattugiata, un pezzetto di peperoncino e un pizzico di sale. Lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 10 giorni. Se non possedete l'attrezzo per il sottovuoto, chiudetele ermeticamente in un vasetto di vetro.
Il giorno prima riducete le zucchine a dadini minuscoli e metteteli sottovuoto con mezzo litro d'acqua tiepida (40°) e 50 g di sale. In alternativa, chiudeteli in un contenitore di plastica a chiusura ermetica. Lasciate riposare in frigo per 24 ore.
Incidete i pomodori San Marzano nel senso della lunghezza e scottateli in acqua bollente per 1 minuto. Scolateli e trasferiteli in una ciotola con acqua e ghiaccio.
Quindi spellateli e adagiateli, interi, su una teglia foderata con carta da forno. Cospargeteli con poco zucchero, sale, origano, olio e la fresella sbriciolata. Cuocete in forno caldo a 80° per 2 ore.
Riducete la mozzarella a pezzi, metteteli nel bicchiere del cutter, unite qualche goccia di succo di limone, poco olio e frullate. Dovrete ottenere un composto molto morbido: se necessario, aggiungete qualche cucchiaio del liquido di governo della mozzarella. Trasferite il composto su un foglio di carta da forno, stendetelo uniformemente con una spatola, coprite con un altro foglio di carta e passatevi sopra il mattarello, in modo da ottenere uno strato molto sottile. Fate asciugare nel forno già caldo a 80° per 1 ora.







carote fermentate

Il riposo in salamoia è una tecnica che prevede di "cuocere" a freddo alcuni tipi di verdure, per dare acidità e freschezza ai piatti. Sottovuoto, si conservano per 2-3 mesi.



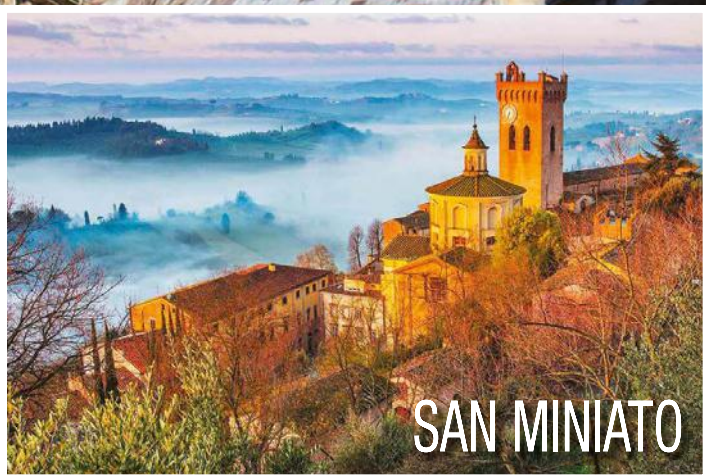
Pelate i cetrioli e riduceteli a rondelle. Pulite il sedano e i pomodori cuore di bue e tagliateli a pezzetti. Frullate tutti gli ortaggi con qualche foglia di basilico, poco olio e un pizzico di sale. Al termine, passate al setaccio per eliminare eventuali semi e filamenti. Tenete in frigo fino al momento di servire.
Distribuite il gazpacho freddo sul fondo dei piatti, sistematevi al centro 1 pomodoro San Marzano confit e tutt'intorno le carote fermentate a dadini e le zucchine preparate. Completate con la sfoglia di mozzarella spezzettata.



Powered by Media Company

Itinerari

TUTTO IL MEGLIO VISTO DA VICINO


SAN MINIATO


PECCIOLI

LE TERRE PISANE

Un mondo di meraviglie nella splendida Toscana

I magici territori di questa magnifica provincia sapranno sorprendervi con i loro paesaggi toscani, forse meno noti ma altrettanto ricchi di emozionanti scorci, caratterizzati da morbide colline, antichi paesi e orizzonti marini, senza nulla da invidiare ad altre, più famose zone della regione, certamente più conosciute ma anche più turistiche.
In questi luoghi, dove un tempo vissero gli Etruschi, scoprirete un inesauribile giacimento di storia, arte, cultura, enogastronomia e folclore che vi racconterà di una Toscana autentica, dei piaceri di una vita lenta e dei sapori della cucina di un tempo, schietta così come la gente del posto.
Una terra ricca di tradizioni in tutti i campi, dall'agricoltura all'artigianato, dalla produzione di ottimo olio extravergine d'oliva ai vini, da gustare lungo itinerari dedicati con soste nelle cantine locali per memorabili degustazioni accompagnate da tanti sapori "terroir" come il formaggio pecorino e la deliziosa "fettunta", pane toscano abbrustolito, strofinato con l'aglio e condito con l'olio.
Qui vacanza è andare a passeggiare nel bosco, immergersi nelle atmosfere medievali di borghi e castelli, tuffarsi nel vicino mar Tirreno, concedersi una pausa di relax in un bagno termale…


Pisa

Agriturismo Bellavista
Nato negli anni '70 come frantoio, luogo dove operai e contadini si riunivano per pranzare insieme, è meta oggi di numerosi turisti che qui sanno di trovare calda accoglienza, incantevoli paesaggi e ottima enogastronomia. Vicino a San Miniato, è un affascinante borgo frequentato soprattutto da chi ama il tartufo, i vini, i sapori e l'olio tipici della tradizione toscana.
Con 65 ettari suddivisi tra vigneti, ulivi e boschi, non propone solo ottima cucina con verdure dell'orto ma anche degustazioni di vini della sua linea "Cantine Frau". A disposizione 11 confortevoli appartamenti, parco con piscina e un servizio a 360° di catering e banqueting.

AGRITURISMO BELLAVISTA
San Miniato (PI) - Loc. Calenzano
Via Castelfiorentino 5/7
Tel. Edoardo +39 391 4913079
Tel. Stefano +39 340 7569417
www.agriturismobellavista.it
info@agriturismobellavista.it -



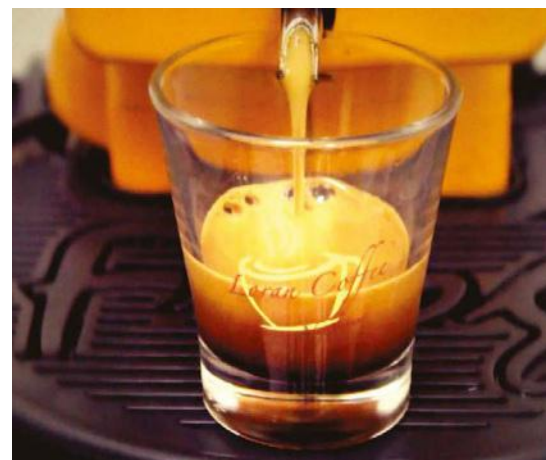




Loran Coffee Distribution

Nata dalla passione per il caffè e dal desiderio di offrire a tutti il piacere di gustare un vero espresso napoletano fatto a regola d'arte, vi attende nel proprio negozio e sul suo sito online per regalarvi l'emozione di un vero e proprio rito da intenditori, unico ed esclusivo.

LORAN COFFEE DISTRIBUTION
San Miniato (PI) - Via Giordano Bruno, 2
Tel. +39 0571 49328
www.lorancoffee.com -





PIZZERIA POMODORO MOZZARELLA
Nel centro città, propone in un ambiente fra il rustico e l'elegante vere pizze napoletane assieme a un menu ricco di gusti innovativi, prodotti stagionali e specialità partenopee.
Pisa - *Via Domenico Cavalca, 28/30*
Tel. +39 331 9557094 -



OSTERIA DI CULEGNA
Dal 1996 ritrovo di chi ama la cucina toscana ed è capace di lasciarsi incantare dai sapori, offre i migliori piatti della tradizione fra atmosfere familiari e un po' goliardiche.
Pisa
Via Mercanti, 25
Tel. +39 050 576426





IL MACINAPEPE BOTTEGA ALIMENTARE
Bottega dove fare la spesa è un piacere, propone ortofrutta a km 0, salumi fatti in casa, formaggi locali, prodotti bio e le migliori carni. Tavoli esterni per mangiare e parcheggio.
Mezzana (PI) - *Via Calcesana, 496* -
Tel. +39 050 870433 - www.ilmacinapepe.com



VILLA POSCHI
Dimora del '700 un tempo residenza estiva di nobili e cardinali, offre 9 bellissime camere di cui 4 suite con vasca idromassaggio. Al pianoterra ristorante con cucina tipica toscana.
San Giuliano Terme (PI) - *Via Statale Abetone, 212*
Tel. +39050850105 - www.relaisvillaposchi.it -



REGINA DI NOCE
Azienda di Apicoltura che produce Miele Biologico di alta qualità, con consistenza, colore e gusto intensi, per la varietà delle fioriture spontanee del territorio.
Cascina (PI) - *Via IV Novembre, 147*
Tel. +39 391 4364614 - www.reginadinoce.it -



B&B DI CAMILLA
In un antico palazzo, nel locale che un tempo ospitava un teatro per bambini, offre camere perfette per garantire relax e privacy. A due passi i luoghi storici più celebri di Pisa.
Pisa
Via San Francesco, 45
Tel. +39 340 2531225
www.bbdicamilla.it



Agriturismo Il Meletto

Tra magiche atmosfere, è un agriturismo biologico con biopiscina nel verde e un ristorantino con la cucina di Irene e Luca, basata esclusivamente su materie prime di propria produzione. Oltre a coltivare lavanda e ciliegie di Lari IGP, producono un ottimo olio extravergine bio.

AGRITURISMO IL MELETTO
Casciana Terme Lari (PI) - Via di Sessana, 5
Tel. +39 339 5622236
www.ilmeletto.it



PISA IN TAVOLA

Sapori e piaceri di una grande cucina

Il territorio pisano è meta privilegiata dei cercatori del gusto per la sua particolare attitudine a valorizzare ingredienti poveri con ricette semplici ma variatissime, frutto non solo di antiche contaminazioni fra popoli e culture lontane ma anche del costante incrocio fra la terra e il mare. Quindi pane senza sale che diventa una leccornia in abbinamento ai saporiti formaggi e ortaggi, alle carni e ai salumi che sono la ricchezza di queste fertili campagne. E poi l'olio extravergine d'oliva, il tartufo, gli eccellenti vini, un universo enogastronomico tutto da provare e assaggiare, dagli antipasti ai dessert passando con piacere attraverso i primi, i secondi, i contorni…
Qui fermarsi in un ristorante o in un agriturismo oppure concedersi una sosta in un'enoteca o una bottega significa scoprire il valore di una tradizione ricca di genuini prodotti e irresistibili ricette. Fra queste vi consigliamo di non mancare il bordatino alla pisana, il risotto con le arselle, il pasticcio di manzo e pinoli, i fagioli al fiasco, la gustosissima frittella conosciuta come cecina e, per chiudere in dolcezza, la torta coi bischeri.
Per accompagnare il tutto non mancano davvero vari e pregiati vini Igt e Docg bianchi e rossi e, per dolci abbinamenti, lo squisito Vinsanto delle Colline Pisane.

Dolfi Liquori
Nato nel 1945 a Ponsacco, piccolo comune nel cuore della Toscana, Dolfi Liquori si afferma subito come eccellenza locale grazie alla sua capacità di creare ricette originali tutt'oggi gelosamente custodite.
Degli inizi rimangono intatte l'attenzione nella scelta delle materie prime e l'artigianalità delle tecniche di lavorazione, fondamentali per garantire prodotti di alta qualità, unici nel loro genere. In ogni sorso dei liquori Dolfi, oltre al gusto ineguagliabile, si percepiscono chiaramente la passione e l'amore con cui viene realizzata ogni singola bottiglia. Imperdibile una visita al liquorificio per provare un'esperienza gustativa che non si dimentica.



DOLFI LIQUORI
Ponsacco (PI) - Via di Gello, 167 - Tel. +39 0587 471281 -

Il Rosso della Paola
Così veniva chiamato Giovanni Princi che, imprigionato circa cent'anni fa nel Castello di Lari, pare si aggiri ancora tra le antiche mura in veste di fantasma, con tanto di lamenti, spifferi e stridor di catene…
Il ristorante omonimo è invece opera dello chef Andrea Nardelli e Giuseppe Rignanese che, nel 2019, hanno ridato vita al vecchio locale ormai in decadenza.
Al centro del progetto una cucina dai sapori autentici, rispettosa delle materie prime e legata alla tradizione del territorio.
Da provare, tra le specialità, i pici fatti a mano con ragù di cinta bianco e tartufo nero estivo. Prelibatezze disponibili anche nello shop interno.





IL ROSSO DELLA PAOLA
Lari (PI) - Via Belvedere, 1
Tel. +39 0587 687099 -

MANUFATTO CACAO



Nato nel 1993, l'amore tra Cecilia Iacobelli, Paul De Bondt e il cioccolato si è rinnovato nel 2019 con questo nuovo laboratorio artigianale, regno di cioccolato, tè, spezie, dolci...

Pisa
Via Andrea Pisano, 95
Tel. +39 377 4606188 -

Friscu - Il Caseificio in città

Nel 2017 il prof. Giulio Guido realizza il sogno di portare i sapori della sua Puglia a Pisa.
È però nel 2021, con il casaro pugliese Deodato Acquaviva, che il caseificio raggiunge l'eccellenza. Nella gamma mozzarelle fresche, altri prodotti caseari e altre bontà tipiche pugliesi.

FRISCU
Pisa - Via Giuseppe Garibaldi, 28
Tel. +39 050 5201055
www.friscu.com -





SAN DOMENICO ITALIAN BISTROT
È un verde angolo di pace nel cuore della città.
Qui Desy e lo chef Salvo propongono una cucina appassionata, che fonde i sapori della tradizione con gusti piacevolmente inconsueti.
Pisa
Corso Italia 139
Tel. +39 338 1728699



Aurora Taverna Toscana

Il locale è gestito da giovani entusiasti che, custodi della memoria, propongono i piatti tipici della tradizione toscana con il valore aggiunto di sapienti rivisitazioni in chiave moderna. Il bar è aperto tutto il giorno con prime colazioni basate su golosità di propria produzione.



AURORA TAVERNA TOSCANA
Vicopisano - Piazza Cavalca, 11
Tel. +39 366 1242306
www.aurora-taverna-toscana.business.site





OSTERIA TAVIANI
Qui, accolti dallo chef Alessandro con la moglie Elena, potrete godere di atmosfere familiari e di una cucina stagionale fra tradizione e innovazione. Vini scelti italiani ed esteri.
Bientina (PI) - *Piazza Vittorio Emanuele II, 28*
Tel. +39 349 0586569 - www.osteriataviani.it -

Podere il Pino di Banti Ruffo

Azienda agricola biologica nel cuore della Valdera, produce grano duro, olio e ottimi vini. Frutto di tre generazioni di vinificazione alla maniera toscana, i vini BNT nascono da uve Sangiovese e Merlot.
Profumati e speziati, ben si sposano con carni rosse, brasati e selvaggina.

PODERE IL PINO DI BANTI RUFFO
Peccioli (PI) - Loc. Cedri - Via di Cedri, 81/89
Tel. +39 050 9656243
www.podere-ilpino.it -





L'UOVO AL TEGAMINO
Luogo ideale per concedersi un incontro con eccellenti piatti serviti da uno staff gentile e professionale, propone stuzzicanti antipasti, specialità di terra e mare, dolci eccelsi!
Vicopisano (PI) - *Via Provinciale Per Fornacette, 30*
Tel. +39 050 799131 -



THE RIF - BOUTIQUE HOTEL
Vicino alla Torre pendente, è ambientato in una villa primi '900 con magnifico giardino.
Ricco di opere d'arte, offre accoglienza a cinque stelle e abbondante colazione a buffet.
Pisa - *Via Andrea Pisano, 23*
Tel. +39 050 6231981 - www.therif.it -



PAPAVERI E PAPERE
Curatissimo, vicino a San Miniato, offre cucina di mare e di terra in una zona particolarmente tranquilla e rilassante. Fra le specialità da segnalare l'Oro di Pisa, ottimi i dolci.
San Miniato (PI) - *Via Dalmazia, 159* -
Tel. +39 348 0432035 - www.papaveriepaolo.com

PISA E DINTORNI

Dalla magia della torre pendente all'incanto di dolci colline

Antica repubblica marinara ormai da secoli orfana del suo mare, Pisa è rimasta la città elegante del suo magnifico passato. Attraversata dal fiume Arno, offre non solo il meraviglioso complesso di Piazza dei Miracoli (a proposito, lo sapevate che a battezzare così piazza Duomo, icona del turismo italiano, fu Gabriele d'Annunzio?) ma anche altre importanti realtà storiche come l'Università degli Studi fondata nel 1343 e la prestigiosa Scuola Normale Superiore a cui si aggiungono altre eccellenze come la Scuola Superiore S. Anna e l'Area di Ricerca di Pisa del CNR.
Città vivace, dove non mancano le occasioni per piacevoli momenti di shopping e appuntamenti enogastronomici, Pisa vanta anche un imponente sistema museale e un nutrito programma di eventi culturali.
Nel suo territorio i luoghi da vedere sono tantissimi: il vicino Parco Regionale di San Rossore Migliarino e Massacciucoli, Casciana Terme, Lari con il castello di Vicari, Pontedera sede del Museo Piaggio e città d'arte contemporanea, San Miniato, Cascina, Vico Pisano, San Giuliano Terme, Ponsacco con la Villa Medicea, Peccioli e Terricciola. Ovunque vi attendono atmosfere pittoresche, tanta natura e, soprattutto, una cucina generosa che ha come protagonisti i genuini sapori di una tradizione fortemente ancorata alla terra.

Tenuta I Mandorli

La storia racconta che la Tenuta I Mandorli sia stata nel passato zona di passaggio per i Templari. La prova? L'esistenza sui suoi terreni di misteriosi cunicoli e passaggi nascosti… Un motivo in più per conoscere questa splendida realtà in aperta campagna, totalmente immersa nella natura e circondata da paesaggi mozzafiato.
Già dedita all'allevamento di cavalli, con cinque comodi appartamenti in villa, si presta per sessioni di yoga, meditazione e bagni di foresta, questi ultimi nell'esteso bosco di proprietà.
Un luogo unico, perfetto anche per organizzare eventi nella cornice dei suoi giardini panoramici o nel grande gazebo con piscina.

TENUTA I MANDORLI
Peccioli (PI) - Via di Cedri, 50
Tel. +39 0587 346581
www.tenutaimandorli.it -





La Nuova Fattoria

Lasciare la Sicilia per la Toscana. Così hanno fatto nel 2003 Maria e Michele con le figlie Maria, Giusy e Valeria. Oggi l'azienda, certificata Biologica, alleva sui suoi terreni vitelloni di razza Limousine 100% Toscana nonché vacche, capre e pecore da latte che, anch'esse alimentate soprattutto con foraggi freschi ed essiccati, forniscono la materia prima per una piccola, pregiata produzione di formaggi a latte crudo. Valore assoluto il benessere degli animali, anche per quanto riguarda i maiali che, lasciati liberi di nutrirsi in un bosco recintato, danno carni saporite e genuine per salumi toscani di nicchia. Prodotti di qualità in vendita presso "La Nuova Fattoria".



LA NUOVA FATTORIA
La Rosa (PI) - Via Volterrana, 361 - Tel. +39 320 9661852 -

L'Antico Molino

Il casale di famiglia, sino agli anni '80 meta di tante persone che amavano le sue atmosfere, i sapori delle cose fatte in casa, gli aromi che venivano dalla cantina e il profumo del pane nel forno, era in attesa di una scelta.
E Manola Giuntini, abile massaia, ha deciso di trasformarlo in ristorante.
Oggi qui, in un ambiente piacevolmente familiare, potrete gustare le ricette di Nonna Ina che Manola, e non solo lei, ricorda maestra in cucina, una cucina attorno alla quale si sentiva dire: "Ina sta cucinando il coniglio, senti che odore". Ecco, proprio quel coniglio, assieme agli altri appetitosi piatti del menu, vi attendono all'Antico Molino.







L'ANTICO MOLINO
Peccioli (PI)
Strada Conunale di Ripassaia, 35
Tel. +39 340 7451676 -





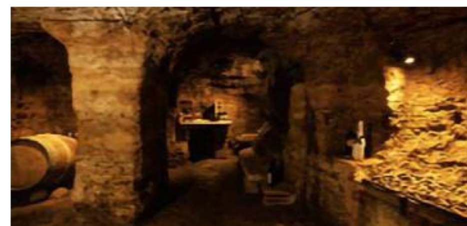
PIZZERIA VOLUTTÁ - LIEVITI E COLORI
Ad ogni ora il suo mood: dinamico e solare a pranzo, velato e seducente di sera. Cambiano menu, atmosfere, lieviti e colori, rimane l'alta qualità di pizze e piatti a "km buono".

Pontedera (PI) - *Via I° Maggio, 40*
Tel. +39 0587 477731 - www.volutta.it -

Antica Pescheria Sassetti

Nel Pisano è famosa per l'indiscussa qualità del pesce, tutte le mattine scelto personalmente dal proprietario tra il miglior pescato del porto di Livorno.
Il banco della pescheria è uno spettacolo di guizzante freschezza pronta a trasformarsi in gustose ricette. Altrettanto eccellente è la proposta del reparto gastronomia, con piatti della tradizione cucinati con amore. Anche il congelato qui è il massimo: solo in versione "premium", con il pesce lavorato direttamente sulla barca. Sassetti è inoltre sinonimo di Ristorante per buongustai: autentici sapori di mare da accompagnare con vini pregiati custoditi nella cantina in travertino del 1200.







ANTICA PESCHERIA SASSETTI
Casciana Terme Lari (PI) - Piazza Garibaldi, 22
Tel. +39 0587 930649 - www.anticapescheriasassetti.it -

Salsiccia

C'È PICCANTE, AL FINOCCHIETTO, A NASTRO, A SALAMELLA E IN TANTE ALTRE VERSIONI, DA GODERE IN PUREZZA O PORTARE IN CUCINA

ricette Antonella Pavanello, foto Michele Tabozzi, styling Stefania Aledi

Allegra e popolare, la salsiccia stimola appetito e buonumore già solo a pronunciarne il nome, per non parlare dell'impatto del suo profumo quando, durante una grigliata, riempie il naso. Il sapore però non è certo una questione banale, visto che solo in Italia ne esistono, si dice, una quarantina di versioni. Se siete tra quelli che, per tutta la vita, restano legati alle salsicce del luogo natio (e sono molti), inutile andare avanti.

Se invece credete nella molteplicità degli insaccati interessanti, avrete un bel daffare a scoprire per ciascuna salsiccia la perfetta vocazione. Qualche consiglio però si può dare: quelle a pasta fine del nord, aromatizzate in modo gentile, si sposano bene con i piatti in umido, possono insaporire risotti, ragù e polpette; tuffate nel pomodoro, accompagnano patate, funghi o polenta. Quelle toscane, umbre o a punta di coltello, piuttosto grasse, sarà meglio riservarle alla vera brace. Se piccanti o al finocchietto sono da provare per aperitivi e merende, per accendere sughi, pizze e pasta al forno. Le salsicce magre come quella di Bra consentono infine originali preparazioni a crudo con verdure e condimenti delicati, una vera raffinatezza. Che senso avrebbe quindi la fedeltà a una sola salsiccia? *D.F.*

Teglia Riess, tagliere Novità Home, tessuto C&C Milano e piattino Claylab. A sinistra: canovaccio Ikea e tagliere Lene Bjerre. Indirizzi a pagina 112

PARMIGIANA DI ZUCCHINE AL RAGÙ PICCANTE

pag. 91

SALSICCIA PICCANTE

CARATTERISTICA DEL SUD ITALIA E, IN PARTICOLARE, DELLA CALABRIA, È OTTENUTA CON CARNE SUINA AROMATIZZATA CON PEPERONCINO MA ANCHE PEPE NERO, FINOCCHIETTO O VINO SECONDO LE TRADIZIONI LOCALI E INSACCATA IN BUDELLO NATURALE DI SUINO.

TARTARE DI SALSICCIA DI BRA SU PATATE E FAGIOLINI AL PESTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

600 g di patate novelle – 300 g di fagiolini – 300 g di salsiccia di Bra – 30 g di nocciole – 40 g di grana padano Dop –sale – pepe
per il pesto 80 g di foglie di basilico – 30 g di pinoli – olio extravergine d'oliva – sale grosso

1 Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti di un cm. Spuntate i fagiolini, lavateli e tagliateli a rondelle di 1/2 cm. Mettete le patate nel cestello per la cottura al vapore e, dopo 4 minuti aggiungete i fagiolini. Proseguite la cottura per altri 5 minuti finché entrambi saranno teneri.
2 Lavate e asciugate bene le foglie di basilico. Frullatele con i pinoli e un pizzico di sale grosso unendo circa 50 ml d'olio a filo fino a ottenere un pesto fluido. Condite le patate e i fagiolini con il pesto.
3 Tagliate le nocciole a pezzetti e tostatele per 2-3 minuti in una padellina antiaderente senza grassi finché saranno leggermente dorate. Spellate la salsiccia di Bra, sgranatela, trasferitela in una ciotola e conditela con un pizzico di sale e pepe.
4 Sistemate un anello di 9-10 cm di diametro su un piatto e riempitelo al centro con un quarto di patate e fagiolini pressandoli leggermente e facendoli aderire all'anello in modo da non lasciare spazi vuoti. Coprite le verdure con un quarto della tartare di salsiccia e sfilate l'anello. Spolverizzate la tartare con le nocciole tostate e con il grana a lamelle. Pulite l'anello e ripetete l'operazione in modo da formare 4 porzioni. Servite con una macinata di pepe





SALSICCIA DI BRA

TRADIZIONALE DEL PAESE IN PROVINCIA DI CUNEO, NACQUE COME INSACCATO DI CARNE BOVINA ALLO SCOPO DI SODDISFARE LE ESIGENZE DELLA COMUNITÀ EBRAICA CHE SI APPROVVIGIONAVA AL MERCATO DI BRA. OGGI È TUTELATA DA UN CONSORZIO E RICONOSCIUTA COME PAT, PRODOTTO AGROALIMENTARE TRADIZIONALE. QUANTO ALL'IMPASTO, LE **CARNI MAGRE DI BOVINO** VENGONO ORA MESCOLATE E INSAPORITE CON PANCETTA DI SUINO.

SALSICCIA AI SEMI DI FINOCCHIO

DIFFUSA SOPRATTUTTO IN CAMPANIA, PUGLIA, CALABRIA E SICILIA, QUELLA AROMATIZZATA CON SEMI DI FINOCCHIO O FINOCCHIETTO SELVATICO È PER MOLTI ITALIANI LA SALSICCIA PER ANTONOMASIA. DISPONIBILE IN DIVERSE VARIANTI LOCALI, **È SPESSO CARATTERIZZATA DA PASTA A GRANA GROSSA**.
LA PASQUALORA, SICILIANA, È ENTRATA NELL'ARCA DEL GUSTO SLOW FOOD E FA PARTE DEI PAT.



Piatto Novità Home, ciotolina Claylab e tessuto C&C Milano. A sinistra: piatto Claylab e bicchiere Ichendorf. Indirizzi a pagina 112

PEPERONI RIPIENI DI RISO
pag.91

SALAMELLE ALLA LIGURE

pag.91



Padella Riess, tessuto C&C Milano e cucchiaio Zara Home. A destra: tagliere Novità Home. Indirizzi a pagina 112



SALSICCIA A NASTRO

SI TRATTA DELLA TIPOLOGIA PIÙ VERSATILE IN CUCINA. LA SALSICCIA A NASTRO O A METRO, OLTRE AD ESSERE FACILE DA SPELLARE E SGRANARE CON LA FORCHETTA, HA UN GUSTO DELICATO, NON MOLTO SPEZIATO E **UN GIUSTO EQUILIBRIO TRA PARTE MAGRA E PARTE GRASSA**. SI TROVA INSACCATA IN UN BUDELLO NATURALE O ARTIFICIALE (EDIBILE) E PUÒ CONTENERE DEGLI ANTIOSSIDANTI CHE VANNO PERÒ RIPORTATI IN ETICHETTA.

SALAMELLA

SPECIALITÀ LOMBARDA E SETTENTRIONALE, IMMANCABILE IN TUTTE LE FESTE DI PIAZZA, È UNA SALSICCIA FRESCA **PRODOTTA CON PANCETTA E SPALLA DI SUINO** E INSACCATA IN SOTTILI BUDELLA DI MONTONE. LE SALAMELLE DI MANTOVA, QUELLA ALL'AGLIO DI CADERZONE (TRENTO) E LE SPECIALI SALAMELLE DI CAVALLO HANNO OTTENUTO IL MARCHIO DI PAT (PRODOTTI AGROALIMENTARI TRADIZIONALI). RINOMATE ANCHE QUELLE DI BERGAMO CONOSCIUTE COME SALAMINE.



HAMBURGER DI SALSICCIA

FACILE
PER 2 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

2 panini da hamburger – 300 g di salsiccia a nastro – 1 piccolo avocado Hass – 2 pomodori ramati – un ciuffo di insalata riccia – 4 fette di bacon – 2 larghe fette di mozzarella fiordilatte – olio extravergine d'oliva – succo di limone – sale e pepe

1 Spellate la salsiccia, sgranatela e conditela con un a macinata di pepe. Con le mani unte d'olio formate 2 hamburger di forma schiacciata e circolare compattandoli bene e teneteli coperti in frigorifero.
2 Lavate l'insalata e i pomodori, asciugateli e tagliate questi ultimi a fettine. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, estraete la polpa con un cucchiaio, schiacciatela e conditela con un pizzico di sale e 2-3 cucchiai di succo di limone. Sgocciolate bene le fette di mozzarella in un colino. Tagliate i panini a metà.
3 Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio e cuocetevi gli hamburger per 10-12 minuti rigirandoli ogni 4 minuti. Pochi attimi prima di terminare la cottura appoggiate le fette di mozzarella sugli hamburger, aggiungete il bacon nella padella e fatelo arricciare. Togliete hamburger e bacon dalla padella e appoggiatevi i panini con la parte tagliata verso il basso per 30 secondi e toglieteli dal fuoco.
4 Farcite i panini in questo ordine: crema di avocado, fette di pomodoro, insalata riccia, hamburger con la loro fetta di mozzarella e bacon. Richiudete i panini pressandoli leggermente e serviteli.

LUGANEGA

NONOSTANTE IL NOME SIA SPESSO UTILIZZATO COME SEMPLICE SINONIMO DI SALSICCIA, LA LUGANEGA È UNA VARIETÀ SPECIFICA, LUNGA E STRETTA, TIPICA DEL NORD ITALIA. AD ESSERNE PARTICOLARMENTE ORGOGLIOSI SONO I MONZESI CHE LA PREPARANO MISCELANDO ALLA CARNE SUINA **GRANA PADANO, MARSALA E BRODO DI CARNE**. LA PRESENZA DEL FORMAGGIO LA RENDE UN PO' PIÙ CHIARA DELLA ALTRE SALSICCE.

PAPPARDELLE CON POLPETTINE DI LUGANEGA



Piatto e piattino Mancuso Design Lab, ciotolina Claylab. Indirizzi a pagina 112



PAPPARDELLE CON POLPETTINE DI LUGANEGA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

400 g di pappardelle fresche – 350 g di pomodori datterini – 6 zucchinette col fiore – timo – 1 spicchio d'aglio – 1 peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per le polpettine 350 g di luganega –1 tuorlo – 2 cucchiai colmi di grana padano Dop grattugiato – 2 cucchiai di pangrattato – timo – olio di semi di arachide – sale – pepe

1 Spellate la salsiccia, sgranatela e impastatela con il tuorlo, il grana, il pangrattato e il timo e formate tante polpette grandi come grosse nocciole.
2 Lavate i datterini e riduceteli a dadini piccolissimi. Mondate le zucchine, staccate i fiori e tagliatele a bastoncini. Dividete i fiori in 4 parti. Affettate lo spicchio d'aglio sbucciato e il peperoncino e scaldateli in una padella con 4 cucchiai d'olio e altro timo; unite le zucchine e i fiori e rosolate per 2 minuti finché saranno dorati; salate e pepate.
3 In un'altra padella scaldate un dito d'olio di semi e friggete le polpettine per 4 minuti su tutti i lati. Sgocciolatele su carta da cucina. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e spadellatela con le zucchine e poca acqua di cottura, unite le polpettine, i datterini e ancora timo.

PARMIGIANA DI ZUCCHINE AL RAGÙ PICCANTE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 90 MINUTI
680 CAL/PORZIONE

1,2 kg di zucchine – 400 g di provola dolce – 60 g di grana padano Dop grattugiato – basilico – olio extravergine d'oliva – sale
<u>per il ragù</u> 300 g di salsiccia piccante – 2 cucchiai di misto per soffritto – 2 cucchiai di concentrato di pomodoro – 250 ml di salsa di pomodoro – 100 ml di vino bianco – 1 foglia di alloro – olio extravergine d'oliva

1 Spellate la salsiccia e sgranatela con le mani. Scaldate 4 cucchiai d'olio in un tegame dal fondo spesso, unite il misto per soffritto e stufatelo dolcemente per 4 minuti mescolando. Aggiungete la salsiccia e rosolatela per pochi minuti finché risulterà leggermente croccante. Sfumate con il vino.
2 Unite l'alloro, il concentrato e la salsa di pomodoro, mescolate e versate 1 dl d'acqua, salate, pepate e riportate a bollore; coprite e proseguite la cottura per circa 1 ora a fuoco basso mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un po' d'acqua se il ragù si asciugasse troppo.
3 Mondate le zucchine e tagliatele a fette spesse 4 mm; grigliatele su una bistecchiera da entrambi i lati e salatele. Riducete la provola a fettine. Spennellate d'olio il fondo e i bordi di una pirofila di circa 18 x 30 cm.
4 Fate uno strato con 1/3 delle zucchine, copritele con 1/3 del ragù e spolverizzate con 1/3 del grana. Aggiungete qualche foglia di basilico e proseguite con 1/3 delle fettine di provola. Ripetete gli strati altre due volte terminando con le fettine di provola e infornate la parmigiana a 180° per circa 20 minuti finché risulterà leggermente dorata. Servitela tiepida.

PEPERONI RIPIENI DI RISO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

4 peperoni rossi tipo Olanda – 250 g di riso varietà Sant'Andrea – 2 bustine di zafferano – 320 g di salsiccia ai semi di finocchio – 200 g di pomodori ciliegini – 200 g di olive Kalamata – 160 g di feta – olio extravergine d'oliva – origano fresco – sale – pepe

1 Foderate una teglia di carta da forno e spennellatela d'olio. Lavate i peperoni, divideteli a metà, privateli dei semi e dei filamenti interni lasciando il picciolo. Conditeli con un filo d'olio, sale e pepe e appoggiateli sulla teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Infornateli a 200° per circa 20 minuti finché i bordi cominceranno ad abbrustolirsi.
2 Nel frattempo fate bollire il riso in acqua salata colorata con le bustine di zafferano, scolatelo, trasferitelo in una ciotola e conditelo con 5 cucchiai d'olio.
3 Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Denocciolate le olive e tagliatele a pezzetti. Tagliate la salsiccia a rondelle di mezzo cm e rosolatele in una larga padella antiaderente con 2 cucchiai d'olio per 4-5 minuti finché saranno belle dorate su tutti i lati. Unite i pomodorini, le olive e, dopo aver mescolato, aggiungete anche il riso lessato.
4 Mescolate bene e lasciategli riprendere calore, poi togliete la padella dal fuoco e farcite i mezzi peperoni con il composto. Sbriciolate la feta sulla farcia, profumate con foglioline di origano fresco e servite i peperoni ripieni tiepidi o a temperatura ambiente. Se li preferite più caldi, rimetteteli in forno a 160° per 5 minuti prima di portarli in tavola.

SALAMELLE ALLA LIGURE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

4 salamelle – 4 cipolle bionde – 1 spicchio d'aglio – 60 g di olive taggiasche – 40 g di pinoli – 200 ml di vino rosso – 2 rametti di rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Forate le salamelle in più punti con uno stuzzicadenti, mettetele in una padella, copritele d'acqua, portate a bollore e cuocetele per circa 15 minuti rigirandole un paio di volte. Intanto sbucciate e affettate le cipolle.
2 Scolate le salamelle, eliminate l'acqua e rimettete la stessa padella sul fuoco con 2 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato; dopo un minuto rimettete le salamelle in padella e rosolatele per 5-6 minuti facendole dorare bene su ogni lato. Toglietele dalla padella con una pinza e tenetele da parte.
3 Eliminate l'aglio e versate nella padella altri 2 cucchiai d'olio, poi unite le cipolle, salatele e fatele stufare dolcemente per 5 minuti. Rimettete le salamelle nella padella e mescolate. Fate riprendere calore, unite le olive, i pinoli e il rosmarino e versate il vino.
4 Proseguite la cottura a fuoco moderato e a pentola coperta per 5 minuti, togliete il coperchio e cuocete per altri 5 minuti finché il vino si sarà asciugato quasi completamente. Profumate con un'abbondante macinata di pepe e servite.

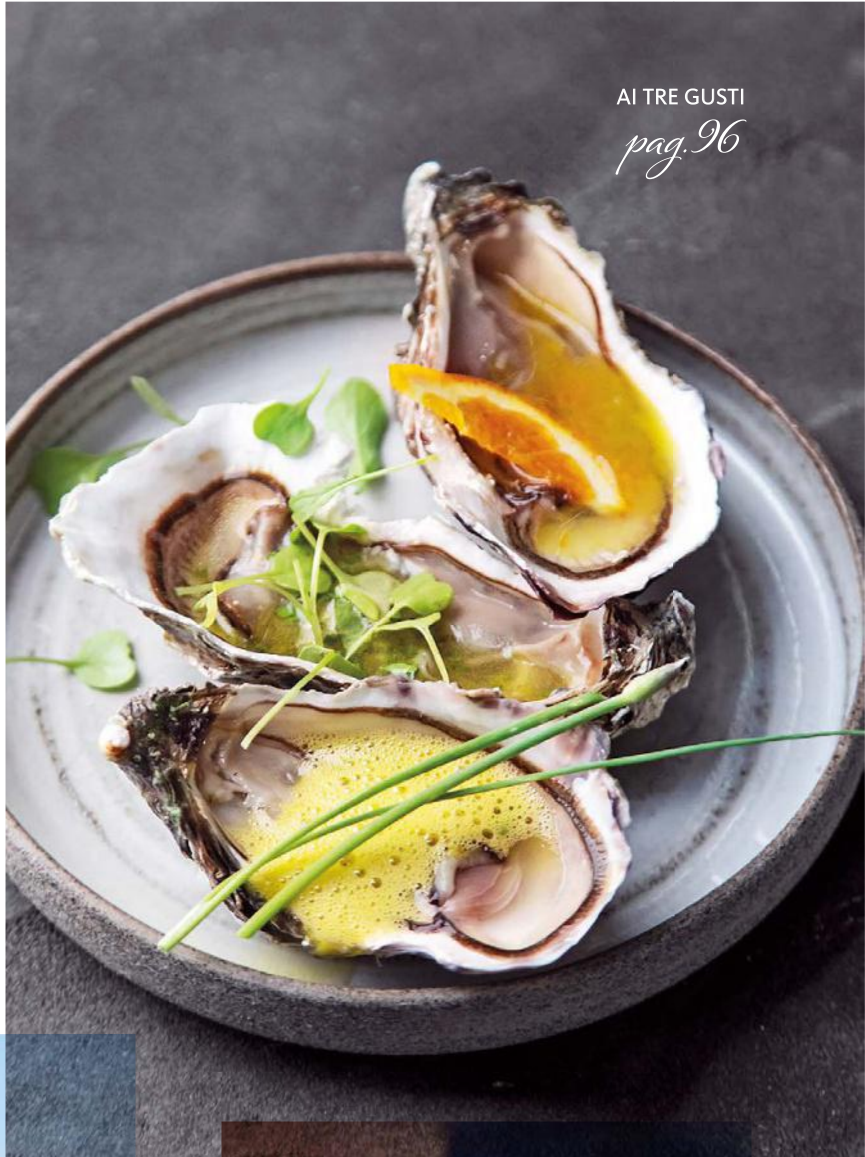
I SEGRETI dell'ostrica

IN UN BREVE TRATTO DEL BASSO ADRIATICO, TRA TERMOLI E IL LAGO SALATO DI VARANO, PESCATORI E ALLEVATORI RACCONTANO UNA PICCOLA PREZIOSA REALTÀ E SVELANO VITA E MIRACOLI DEL PREGIATO MOLLUSCO

a cura di Cristiana Cassé, testi di Riccardo Lagorio, foto del servizio di Felice Scoccimarro e dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruo Berchera, in cucina Livia Sala

Carlo Smargiassi sulla sua barca Nuovo Kondor nelle acque fuori Termoli (Campobasso), vicino alle Isole Tremiti: qui, da oltre 40 anni, pesca merluzzi, polpi, sogliole e ostriche. Più in basso, le reti degli allevamenti di ostriche nel lago salato di Varano (Foggia).





AI TRE GUSTI
pag.96





Il pescatore Carlo Smargiassi saggia un'ostrica con il coltellino corto e robusto che si utilizza per aprire le valve: in alternativa, si può usare quello per ridurre il grana in scaglie.



CON SCAMPI E ZUPPETTA ALLE FRAGOLE

pag. 96

Vincenzo Falco, presidente del Consorzio lagunare dei pescatori di Ischitella, sul lago di Varano (Foggia), dove da qualche anno stato avviato un prezioso allevamento di ostriche.





Solly Tomasone, chef e patron del ristorante Oyster Fish di Termoli (Campobasso): propone a rotazione oltre 200 varietà di ostriche tra varietà italiane e francesi.

SUL RISOTTO ALLO SPUMANTE

pag. 96



Dal gusto che ricorda la frutta secca o iodato, con consistenza croccante o fondente ogni ostrica risulta diversa dalle altre. Le differenze dipendono soprattutto dai metodi e dai luoghi di allevamento (quantità di ostriche per metro quadrato, accrescimento in mare in balia della maree o in acqua salmastra, reti di affinamento o ancoraggio a funi) e dalle famiglie di appartenenza, che in Italia sono sostanzialmente due: l'ostrica mediterranea (*Ostrea edulis*), rotondeggiante, e quella originaria dall'estremo oriente (*Crassostrea gigas*), dalla forma allungata. Alimento che si ama alla follia o alla follia si detesta, per secoli è stata considerata un cibo ricco, talvolta proibitivo, per buona parte della popolazione. Quest'aura di esclusività ha favorito l'idea che si tratti di un boccone afrodisiaco senza che ciò sia avvalorato da prove scientifiche.

Nel basso Adriatico si possono incontrare allevamenti e pescatori in grado di fare apprezzare queste differenze. Nel territorio di Ischitella, sul lago di Varano, Vincenzo Falco è a capo del Consorzio lagunare dei pescatori di Ischitella. "Nel 2014 i detriti di un'alluvione si depositarono sul fondo del lago e causarono la moria delle vongole veraci. Così ci si dovette reinventare" rivela. Quell'evento avverso spinse Falco e i suoi soci ad approfondire la conoscenza del modo di vivere delle ostriche e li convinse a specializzarsi nella coltura del mollusco che veniva allevato da alcuni anni. "Lo svezzamento del seme avviene in apposite reti e dura circa 12 mesi. Raggiunta la giusta dimensione, le piccole ostriche si incollano a speciali basi di cemento avvinte a delle corde. Le corde sono a loro volta assicurate a pali di castagno fissati sul fondo del lago. A intervalli regolari le corde vengono manualmente issate all'aria per simulare le maree, rafforzare la conchiglia e il corpo del mollusco". Fuori dall'acqua le corde rimangono 6 ore e, dopo almeno 30 mesi di questo processo, l'ostrica è pronta per essere venduta.

La collaborazione tra Vincenzo Falco e Alessandro Tamburrano, specialista in ostriche, ha suggellato la nascita di una *tipologia commerciale dal nome San Michele*, dalla polpa soda, con un evidente gusto di frutta secca e un piacevole arrière-goût terroso e di liquirizia.

L'esperienza di Tamburrano ha inoltre convinto Leonardo Coccia, pescatore di Cagnano Varano, a destinare parte della sua attività in coltura di ostriche in mare aperto, al largo della località Capoiale. Apposite ceste sono fissate con ganci e moschettoni a funi. "Benché l'immersione in acque poco profonde consenta ai molluschi di essere cullati in maniera naturale, persiste la necessità di muovere le ceste almeno una volta alla settimana". Il mollusco ha ciglia scure, la polpa mediamente croccante e sprigiona note vegetali e fruttate.

"Siamo in uscita dal porto". Così Carlo Smargiassi informa la Capitaneria di Porto di Termoli ogni volta che con la sua barca Nuovo Kondor e l'equipaggio si dirige verso il braccio di mare che separa le Isole Tremiti dalla terraferma. Un autentico lupo di mare con alle spalle 46 anni di pesca a strascico: per lui "le ostriche non sono certo l'obiettivo primario, ma rappresentano una modesta integrazione alla cattura di merluzzi, polpi e sogliole. Le ostriche che vengono issate a bordo possiedono evidentemente dimensioni diverse, ma sono sempre a forma tondeggiante". Il colore del mollusco può variare in base alla località di pesca e va dal bianco perla al beige, talvolta con screziature muschiate. Il profumo di goudron lascia spazio al gusto ammandorlato del primo morso, seguito da un gradevole allappante finale.

Termoli ospita anche un ristorante dove si respira la profonda specializzazione in tema di ostriche. Nel suo Oyster Fish, Solly Tomasone seleziona a rotazione oltre 200 varietà di ostriche provenienti da Italia e Francia. "Una passione che si è consolidata nel tempo, essendo d'origine pugliese, regione che consuma più frutti di mare dell'intero Paese transalpino". La "barca di crudi", composta da una dozzina di molluschi, è il suo più eloquente biglietto da visita: una volta in tavola si può giocare a insaporirli con gli oli presenti nella ricca carta e abbinarli a taralli con polvere d'ostrica.

Per realizzare questo servizio abbiamo accompagnato allevatori e pescatori nelle loro giornate di lavoro. Se volete salire con noi sulle barche e scoprire quali sono le attività quotidiane e le tecniche per raccogliere questi preziosi molluschi, leggete il reportage sul sito al link salepepe.it/news/notizie/le-ostriche-news/ oppure inquadrando il QR qui sotto



le nostre scelte

Leonardo Coccia
Via Loreto, 54
Cagnano Varano (FG)
Telefono 3208158053

Carlo Smargiassi
Piazzale dei Pescatori
Termoli (CB)
Telefono 3384174488

Ristorante Oyster Fish
Largo Piè di Castello
Termoli (CB)
Telefono 3479336572

Consorzio Lagunare dei Pescatori di Ischitella
Via Livorno 31
Ischitella (FG)
Telefono 3451582059

Le ostriche si distinguono commercialmente in calibri. Quelle concave vanno da 5 a 0 e più il numero è grande, più l'ostrica è piccola: per esempio, un'ostrica di calibro 5 pesa 30-45 g, quella di calibro 0 va oltre i 150 g. Il calibro 3 è il più diffuso. Le ostriche piatte, invece, si misurano in calibri che vanno dallo 0 (80-90 g) allo 000 (100-140 g).

AI TRE GUSTI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
110 CAL/PORZIONE

24 ostriche – 100 ml di Spumante brut – 1/2 arancia non trattata – 1 lime non trattato – 1 limone – 30 g di crescione – 1 tuorlo – 4 steli di erba cipollina – 1/2 spicchio di aglio – 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva molto delicato – pepe di Szechuan verde in grani – abbondante ghiaccio tritato

1 Lavate accuratamente le ostriche sotto acqua corrente, strofinatele bene con uno spazzolino e apritele con l'apposito coltellino facendo colare il loro liquido in un colino appoggiato su una ciotola. Eliminate le valve vuote e appoggiate quelle con il mollusco su un vassoio ricoperto di ghiaccio.
2 Versate 50 ml di Spumante in un barattolo e aggiungete 1/2 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata, 2 cucchiai di succo d'arancia, 2 cucchiai di succo di limone e 1 cucchiaio di olio: chiudete il recipiente, scuotete energicamente e condite 8 ostriche.
3 Disponete in un barattolo 1/2 cucchiaino di scorza di lime grattugiata e il succo del frutto, 2 cucchiai di liquido delle ostriche, 1/3 del crescione tritato, 1 cucchiaio di olio e 2 gocce di succo di aglio (spremuto con lo spremiaglio): chiudete il recipiente, scuotete energicamente e condite 8 ostriche guarnendole poi con il crescione rimasto.
4 Portate a ebollizione lo Spumante e il liquido delle ostriche rimasti e fate ridurre il mix fino ad averne 40 ml. Montate il tuorlo in un piccolo polsonetto e, sempre sbattendo, unite prima 1 cucchiaio di olio e un po' di pepe macinato e poi la riduzione allo Spumante versata a filo. Fate addensare lo zabaione a bagnomaria sbattendo continuamente e quindi raffreddatelo appoggiando il contenitore su acqua ghiacciata e sempre sbattendo. Unite quasi tutta l'erba cipollina tritata e condite le ostriche restanti; guarnite con l'erba cipollina restante. Se vi piace potete accompagnare con salicornia sbollentata e poi saltata in padella con aglio, olio e peperoncino.

CON SCAMPI E ZUPPETTA ALLE FRAGOLE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA NESSUNA
190 CAL/PORZIONE

24 ostriche – 8 scampi per uso a crudo – 150 g di fragole – 150 g di pomodorini datterini – 1/2 cucchiaino di cipollotto rosso tritato – 1/2 cucchiaino di sedano bianco tritato – 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva molto delicato – pepe cubebe in grani – abbondante ghiaccio tritato

1 Lavate accuratamente le ostriche sotto acqua corrente, strofinatele bene con uno spazzolino e apritele con l'apposito coltellino facendo colare il loro liquido in un colino appoggiato su una ciotola. Eliminate le valve vuote e appoggiate quelle con il mollusco su un vassoio ricoperto di ghiaccio. Aprite 4 scampi a libro e sistemateli sul vassoio vicino alle ostriche. Sgusciate gli altri 4 e tagliateli a tocchetti.
2 Private dei semi 100 g di pomodorini e frullateli con metà delle fragole, il liquido delle ostriche, il sedano, il cipollotto, 2 cubetti di ghiaccio, l'olio e 2 macinate di pepe. Condite 12 ostriche e gli scampi aperti a libro con poco frullato.
3 Prelevate il mollusco delle ostriche non condite. Suddividete il frullato rimasto in 4 ciotoline ben fredde, aggiungete in ciascuna 3 molluschi e un po' di scampi a tocchetti. Distribuite gli elementi preparati nei piatti e guarnite con le fragole e i pomodorini restanti.

SUL RISOTTO ALLO SPUMANTE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 18 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

24 ostriche – 320 g di riso Carnaroli – 1,2 l di brodo di pesce delicato – 80 ml di Spumante brut – 50 g di burro – 4 pizzichi di alghe rosse fini o di germogli di barbabietola rossa – sale – abbondante ghiaccio tritato

1 Lavate accuratamente 4 ostriche sotto acqua corrente, strofinatele bene con uno spazzolino e apritele con l'apposito coltellino facendo colare il loro liquido in un colino appoggiato su una ciotola. Eliminate le valve vuote e appoggiate quelle con il mollusco su un piatto ricoperto di ghiaccio. Aprite le altre ostriche sempre raccogliendo il liquido, prelevate i molluschi, metteteli in una ciotola e appoggiatela sul ghiaccio.
2 Scaldate il brodo. Sciogliete 30 g di burro in un tegame a fondo pesante, unite il riso e tostatelo per 2-3 minuti a fuoco medio mescolando continuamente. Poi sfumatelo con lo Spumante facendolo evaporare completamente. Bagnate con 2 mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura mescolando e unendo altro brodo via via che il riso lo assorbe.
3 Verso fine cottura (13-14 minuti dal momento della tostatura), unite il liquido delle ostriche e lasciatelo assorbire. Togliete il risotto dal fuoco ancora al dente, mantecatetelo con il burro rimasto e poi aggiungete le ostriche sgusciate; salate solo se necessario. Distribuite il risotto nei piatti e completate con le ostriche tenute da parte e le alghe o i germogli. Se vi piace, potete profumare con poca scorza di limone di Rocca Imperiale o Sfusato Amalfitano. Al posto dello Spumante, si presta bene anche una birra di frumento artigianale (eventualmente aromatizzata agli agrumi).

Lunga vita all'apriscatole

UNA STORIA AFFASCINANTE, LA COMODITÀ D'USO E L'EVOLUZIONE DELLE FORME LO RENDE ANCORA ATTUALE

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



Linguetta e apertura a strappo: oggi quasi tutte le scatolette hanno sistemi di apertura integrati; eppure questi piccoli congegni non sono riusciti a rimpiazzare un oggetto iconico come l'apriscatole, che conserva il suo posto privilegiato nel cassetto della cucina o appeso sulla barra porta utensili. Sarà perché ha una forma ergonomica ed elegante, perché l'abbiamo visto trasformarsi da grezzo strumento di cucina in efficacissimo articolo di design o perché qualche volta ancora ci capita una latta da aprire: fatto sta che continuiamo ad acquistarne nuovi coloratissimi modelli. Che hanno ben poco da spartire con i primi arnesi arcaici.

La storia di questo attrezzo ha oltre 150 anni e segue di qualche decennio quella dei cibi conservati: il suo arrivo fu una specie di salvataggio dagli sforzi e dagli incidenti in cui incorreva chi doveva accedere all'ingrato lavoro. Per parlare di apriscatole bisogna quindi parlare di scatole e andare indietro nel tempo fino a Napoleone. Preoccupato per il sostentamento delle truppe durante le lunghe campagne militari, fece bandire dal suo Ministro dell'Interno un concorso di idee per la conservazione del cibo. A vincere il premio in palio - 12.000 Franchi - fu Nicolas Appert, chef di Parigi con velleità da inventore, celebre per aver messo a punto un sistema per conservare frutta, verdura, carne e pesce in bottiglie di vetro a chiusura ermetica. I primi a testare il suo metodo furono appunto i militari della marina imperiale e monsieur Appert, dopo aver brevettato il procedimento, aprì il primo stabilimento di conserve di tutto il mondo. A passare dal vetro alla latta ci pensò l'ingegnere inglese Bryan Donkin che, coadiuvato da due soci, inaugurò la Donkin, Hall & Gamble nel 1813, la prima industria di cibo in scatola. Da quel momento il cibo conservato conquistò mezzo mondo, viaggiando nelle stive delle navi, negli zaini degli esploratori e dei cartografi, in dotazione all'equipaggiamento dei soldati di ogni guerra a venire. Ci vollero però altri 45 anni prima che qualcuno inventasse l'apriscatole e nel frattempo ognuno faceva con quel che aveva: i soldati con le baionette, i mariti con martello e scalpello, i temerari con coltelli affilati...

Finalmente, nel 1858, l'americano Ezra Warner mise in commercio un apriscatole fatto con una lama ricurva chiamato Bayonet. Per avere un apriscatole a rotella occorre aspettare il brevetto del 1870 di William Lyman, americano del Connecticut, prodotto poi solo nel 1890 dalla ditta Baumgarten. *segue >*

utensile dalle 1000 qualità

Indistruttibile, ergonomico e ideale per i mancini, colorato e lavabile in lavastoviglie, oggi si presenta anche alimentato a batteria. Da tenere sempre a portata di mano

1
Ha dimensioni compatte e veste una livrea rosso carminio, l'apriscatole improntato sulla sicurezza d'uso (€ 28,5). **Paderno**

2
Dal design moderno e funzionale, Gadget Serie 48278 ha fori nei manici che consentono di appenderlo alla barra porta utensili (€ 35,50). **Paderno**

3
L'apriscatole universale a pinza è completo di apribottiglie in acciaio (€ 15,50). **Victorinox**

4
Super sicuro e adatto per mancini: Manolo apre le latte senza lasciare bordi taglienti e una pinza in cima all'apriscatole rimuove il coperchio senza doverlo fare con le mani (€ 47). **Tupperware**

5
Titan Monopol in acciaio e legno, robusto, professionale e compatto, apre ogni tipo di latta (€ 25,74). **RGMania**

6
Elettrico, apre latte di tutte le dimensioni senza sforzo, non lascia bordi taglienti, ergonomico e senza fili (€ 34). **Kitchen Mama su Amazon**

7
Manici in zinco e testa in acciaio, stappa anche le bottiglie con tappo a corona (€ 12,90). **Kasanova**

8
Ideale per latte king size, professionale, è dotato di levacapsule e foralattine (€ 14,65). **Ilsa**

9
Robusto ed ergonomico, si appende alla barra porta utensili (€ 18,45). **Barazzoni**

10
Fucsia, verde o azzurro, il colore entra in cucina con l'apriscatole a farfalla (€ 8,90). **Pedrini**

11
Aggancia la linguetta sulle lattine e la solleva senza sforzo (€ 6,20). **Brix Design** distr. da Schoenhuber

UOVA IN UMIDO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
170 CAL/PORZIONE

500 g di pomodori pelati – 4 uova – 2 cipollotti – 1 mazzetto di basilico – 1 cucchiaio di capperi sotto sale – peperoncino piccante in polvere – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate i cipollotti, tagliateli a fettine sottili e trasferiteli in una casseruola. Unite i pomodori pelati tagliuzzati con un paio di forbici da cucina e aggiungete un pizzico di peperoncino, una presa di sale, 4-5 foglie di basilico e 4 cucchiai di olio.
2 Cuocete la salsa su fiamma vivace per 10 minuti, eliminate il basilico, suddividetela in 4 padellini che possano andare in forno, formate una fossetta al centro, separate i tuorli dagli albumi e versate questi ultimi nella fossetta creata.
3 Insaporiteli con una presa di sale e trasferiteli in forno già caldo a 200° per 8 minuti. Unite i tuorli e cuocete per altri 2 minuti. Lasciate riposare per qualche minuto, guarnite con foglioline di basilico fresco e servite in tavola.

La seconda rotella fu aggiunta nel 1925 e non per vezzo: consentiva una presa più salda sul bordo del barattolo e non era necessario che una mano tenesse fermo il barattolo. Questa aggiunta è stata così efficace che questo modello è in uso ancora oggi. Venne poi il momento degli apriscatole accoppiati alle scatole stesse: quello per le sardine era a forma di chiave e andava arrotolato e srotolato assieme alla sottile lamiera; quello a testa di toro, invece, era in vendita con la carne di manzo.

L'apertura a strappo delle latte è stata introdotta a partire dalla seconda metà degli anni Settanta. Nonostante ciò, questo utensile continua a essere presente in tutte le cucine, anche perché nel tempo si è trasformato in oggetto multiuso che funge anche da apribottiglie e coltellino a spirale ed è realizzato in nuovi materiali che consentono il lavaggio in lavastoviglie.

L'ultima generazione è quella degli apriscatole elettrici, sicuramente più veloci e comodi, che non richiedono sforzi. Ma non hanno una storia così bella da raccontare.



Tegamini Le Creuset.
Indirizzi a pagina 112

INTERVISTA



Pezzi da collezione

DAL MUSEO DELL'ARTE FEBBRILE E DELLE COLTELLERIE DI MANIAGO (PN) RISPONDE ALLE NOSTRE DOMANDE PAOLA FANTIN, OPERATRICE MUSEALE.

L'APRISCATOLE È UN OGGETTO DA MUSEO?
A MANIAGO, CONOSCIUTA COME CITTÀ DELLE COLTELLERIE, SI PRODUCE DA SECOLI OGNI TIPO DI OGGETTO DA TAGLIO E QUI SONO CUSTODITI ALCUNI APRISCATOLE. LA LORO STORIA COPRE UN LASSO DI TEMPO PIUTTOSTO DEFINITO, CHE INIZIA DALL'AVVENTO DEL CIBO IN SCATOLA.

IL PRIMO APRISCATOLE PRODOTTO A MANIAGO?
NON ABBIAMO CONOSCENZA DELLA DATA, AL MUSEO SE NE CONSERVANO POCHE TRACCE. IN ESPOSIZIONE VI SONO ALCUNI SISTEMI A PUNTA APPLICATI A LEVACAPSULE E APRIBOTTIGLIE E ALTRI SEMPLICI CON FUNZIONI DI COLTELLI MULTIUSO, CHE A MANIAGO SI CHIAMANO DUCA: IL PRIMO A COMMISSIONARLI FU INFATTI LUIGI AMEDEO DI SAVOIA, DUCA DEGLI ABRUZZI, PER LE SUE AVVENTUROSE SPEDIZIONI DURANTE LE QUALI AVERE UN APRISCATOLE ERA SICURAMENTE FONDAMENTALE.

TRA LE CURIOSITÀ ESPOSTE?
NEL PATRIMONIO DEL MUSEO, ESPOSTO IN OCCASIONE DELLA MOSTRA "LAMEMORIA", C'È UN DISEGNO DI UN "APPARECCHIO PER L'APERTURA DI BARATTOLI METALLICI MEDIANTE RECISIONE PERIFERICA DEL FONDELLO" DATATO 1950 E INDIRIZZATO ALLE COLTELLERIE RIUNITE DI CASLINO E MANIAGO, STABILIMENTO ATTIVO DAL 1907 AL 1972 E OGGI SEDE DEL MUSEO.

sale&pepe shopping



Buonmix Arancio Valfrutta

Mix di verdure cotte al vapore, con ingredienti 100% naturali e senza conservanti, in 3 ricette sfiziose ed esclusive. Buonmix ARANCIO unisce la dolcezza di mais, carote e piselli alla croccantezza di ceci e rapa a cubetti, con un tocco di curcuma e basilico. Una combinazione fresca e gustosa, da consumare sola o per arricchire le preparazioni in cucina.



Vecchio Amaro Del Capo Red Hot Edition

Il peperoncino di Calabria conferisce all'amaro una nota piccante intrigante per il palato. Un lento processo di maturazione e la sapiente lavorazione che deriva dall'esperienza dei mastri distillatori Caffo danno vita a un'armonia perfetta con le altre 29 erbe e spezie, tutte tipiche calabresi. Da gustare liscio a -20°C e ottimo ingrediente in mixability.



Risoni Felicia

Biologici, vegan, ricchi di fibre, proteine, sali minerali e naturalmente gluten free, i Risoni Felicia sono piccoli chicchi di pasta dai grandi benefici nutrizionali, versatili e facili da preparare. Disponibili in tre varianti mono-ingrediente: 100% grano saraceno integrale, 100% lenticchie rosse e 100% ceci, da filiera Italiana sostenibile. Disponibili in GDO da Settembre 2021.



Probios Composta Biologica 100% Mirtilli Neri

Dalla nuova linea Senza Zuccheri In Più, la composta biologica al gusto 100% Mirtilli Neri. Prodotta solo con frutta biologica, senza l'aggiunta di dolcificanti e senza glutine. Adatta a chi segue una dieta ipocalorica, perfetta per tutti coloro che uniscono gusto e benessere. Anche nei gusti 100% Fragola e 100% Pesche italiane.



Formaggio Alpigiana Bayerland

Formaggio fresco a base di "quark" prodotto con pochi ingredienti genuini: latte bavarese di alta qualità, caglio, sale e fermenti lattici. Fornisce un ottimale apporto proteico, ma con un moderato contenuto di grassi e calorie. Cremoso e morbido, ideale da spalmare sul pane, versatile nel suo impiego in cucina.



Rovagnati Gran Biscotto Boom Boom

Tutto il gusto di Gran Biscotto Rovagnati racchiuso in irresistibili praline di prosciutto con cuore morbido al formaggio. Un'idea golosa e veloce che fornisce un giusto apporto proteico in ogni momento della giornata. Nella comoda confezione che si conserva fino a 4 ore fuori dal frigo mantenendo inalterati sapore e proprietà nutritive.



Maximilian I Muller Thurgau Durello

Nuovo concept per la linea Maximilian I. La bottiglia, pesante e prestigiosa, ricorda la prima utilizzata nel 1977, il logo è più iconico ed elegante. Ogni dettaglio, dall'etichetta al tappo, è realizzato con la massima cura. Un'immagine moderna e frizzante per lo storico spumante di Cantina di Soave, con l'immutata garanzia di una filiera sicura e controllata.



Le Stagioni D'Italia Riso Arborio

Il riso arborio Le Stagioni d'Italia, grazie al suo chicco di dimensioni superiori e all'alto contenuto di amido è ideale per la preparazione di eccellenti risotti. Inoltre, ha una tenuta in cottura straordinaria ed è naturalmente ricco



Filetti di Sgombro Angelo Parodi

Dalla linea Riserva Famiglia Parodi, che celebra i 130 anni di storia del marchio. Sono realizzati solo con materie prime altamente selezionate e lavorate direttamente sul posto attraverso un attento processo artigianale: dalla pulitura delle carni, al taglio, alla stagionatura fino al confezionamento rigorosamente a mano. Ricchi di gusto e Omega3.

salse DI PANE

IN DISPENSA NON MANCA MAI E POI BASTA UNIRLO A POCHI E SEMPLICI INGREDIENTI, PER DAR VITA A DELIZIE CREMOSE E DAVVERO IRRESISTIBILI

a cura di Monica Pilotto, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda




1

2

3

Rouille

1 Bagnate 50 g di mollica di pane con 1 dl di fumetto di pesce, strizzatela e pestatela in una ciotola con 1/2 spicchio d'aglio tritato, un pezzetto di peperoncino rosso privato dei semi e un pizzico di sale.
2 Unite 1 tuorlo ed emulsionate, versando a filo 1 dl d'olio e mescolando con una frusta. Lasciate riposare in frigorifero.
3 Originaria della Provenza, la salsa rouille è servita con crostini di pane tostato per accompagnare la famosa bouillabaisse.

Speziata

1 Cuocete in casseruola a fuoco basso 30 g di mollica di pane bianco fresco con il latte sufficiente a inzupparlo più altri 2 cucchiai. Unite una cipolla intera sbucciata e 12 grani di pepe racchiusi in un sacchettino di garza.
2 Portate a ebollizione, mescolate e cuocete finché la salsa diverrà molto densa. Toglietela dal fuoco, eliminate cipolla e pepe, poi incorporate 2 cucchiai di panna fresca.
3 Servitela per insaporire carni bianche come pollo, tacchino o coniglio.


1

2

3


1

2

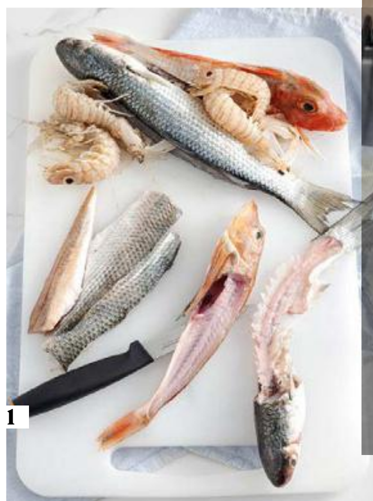
3

Al vino

1 Fate appassire 2 cipolle, sbucciate e affettate, con 6 cucchiai di olio, unite 3 filetti di acciuga dissalati e fateli disfare. Aggiungete 160 g di pane raffermo senza crosta e sbriciolato.
2 Cuocete a fuoco basso per 5 minuti, bagnando con 2 dl di vino rosso; unite 1 peperoncino a pezzetti, salate e proseguite la cottura per altri 5 minuti; infine aggiungete 3 cucchiai di burro e cuocete fino a legarla.
3 Questa salsa jolly è perfetta con pesce, ortaggi lessati, ma anche con pasta o riso.

Zuppa corsa

1 Pulite 1 kg di pesci da zuppa e sfilettateli. Preparate il fumetto, raccogliendo in un tegame le lische, le teste, 1/2 spicchio d'aglio, 1/2 cipolla e 1/2 costa di sedano; colmate con acqua a filo, salate e lasciate sobbollire a recipiente coperto per 30 minuti. Poi filtrate.
2 Fate soffriggere 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio tritati con un filo d'olio; unite 1 patata e 2 pomodori tagliati a tocchetti, aggiungete i pesci e coprite con il fumetto. Lasciate sobbollire a fiamma dolce per 45 minuti, passate tutto al passaverdure e insaporite con prezzemolo tritato e pepe. Servite con fette di pane grigliate e salsa rouille.


1


2


1


2

Burger di pollo con salsa speziata

1 Affettate 2 zucchine nel senso della lunghezza, grigliatele sulla piastra e conditele con sale e olio. Tagliate un peperone verde a fettine, conditele con poco aceto bianco e sale e fatele marinare per 10 minuti. Sciogliete 1/2 bustina di zafferano e 1/2 cucchiaino di cumino in 2 cucchiai di acqua calda, impastateli con 200 g di petto di pollo macinato, 200 g di salsiccia di pollo sgranata e una patata lessata schiacciata, sale e pepe.
2 Formate 4 burger, ungeteli con poco olio e cuoceteli in padella. Tagliate a metà 4 bun con i semi, tostate i lati tagliati e farciteli con lattuga, pomodori semisecchi sott'olio, i burger, le zucchine e i peperoni preparati. Completate con la salsa speziata e servite.

Misto di mare con salsa al vino

1 Pulite 4 calamari, 4 pagelli e 8 triglie di scoglio e inserite nella cavità di ognuno prezzemolo e uno di timo; incidete il dorso dei pagelli con 2 tagli paralleli. Tritate 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo e 1 di timo.
2 Strofinate con il trito preparato pesci e molluschi, metteteli in una ciotola, coprite con olio e lasciateli marinare per mezz'ora. Tritate 1 mazzetto di prezzemolo con 1 di timo e 2 spicchi d'aglio, mescolateli con poco pangrattato e la scorza grattugiata di un limone non trattato, strofinate il composto sui pesci sgocciolati e cuoceteli sulla griglia, spennellandoli con la marinata. Serviteli con la salsa al vino.


1


2

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

salsa in bianco

ISPIRATI DALLA PASSIONE PER QUESTO ALIMENTO PRIMORDIALE - SE NE HA TRACCIA 14.000 ANNI FA IN UN ANTICO FORNO IN GIORDANIA - VI PROPONIAMO UN'ALTRA GUSTOSA SALSINA DA SERVIRE CON PESCE CALDO O FREDDO: METTETE A BAGNO IN 1,25 DL DI ACQUA CALDA LA MOLLICA TAGLIATA A DADINI DI 4 SPESSE FETTE DI PANE BIANCO SENZA CROSTA, QUINDI STRIZZATELA BENE; IN UN TEGAME FATE SOFFRIGGERE NELL'OLIO 2 SPICCHI D'AGLIO SCHIACCIATI PER 3 MINUTI, UNITE IL PANE E 2,5 DL DI BRODO DI MANZO. PORTATE A EBOLLIZIONE, MESCOLANDO IN CONTINUAZIONE FINCHÉ AVRETE OTTENUTO UN COMPOSTO OMOGENEO. REGOLATE DI SALE E PEPATE. UN CONSIGLIO: AFFINCHÉ LE SALSE ASSORBANO I SAPORI, LASCIATELE RIPOSARE 15 MINUTI PRIMA DI SERVIRLE.

Pentole TVS, ceramiche artigianali Primofuoco, coltelli Fiskars. Indirizzi a pagina 112













NEL PROSSIMO NUMERO: SALSE DI POMODORO



È UN VINO ROSSO LEGGIADRO, CONTEMPORANEO IN VIRTÙ DI UNA LEVITÀ INNATA CON UN GRANDE PUNTO DI FORZA: LA VERSATILITÀ

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Schiava DELL'ALTO ADIGE

La Schiava è il più importante vitigno-vino dell'Alto Adige. Un'affermazione perentoria, anche provocatoria, soprattutto se si pensa ai bianchi altoatesini celebrati dalle principali guide del settore, ma che poggia su diverse certezze. La prima è numerica: la Schiava è la varietà più diffusa nella regione e il vino che ne deriva, nelle sue varie denominazioni, è il primo per quantità prodotta. Sono dati del Consorzio dei vini dell'Alto-Adige, l'istituzione che amministra e promuove la qualità enologica del territorio. La seconda è legata alla sempre maggiore bontà dei vini a base di Schiava, in coincidenza con una lenta ma progressiva diminuzione della quantità. La terza è la tendenza a privilegiare la leggerezza che da qualche anno ha coinvolto l'intera enologia mondiale. E, mentre la fisionomia di molti prodotti viene stravolta dalla nuova moda, alla Schiava non è richiesto alcuno sforzo, la sua natura è dare vita a liquidi fini e leggiadri. Conosciuta sin dal Medioevo e prodotta in maniera costante almeno dal 1500, la Schiava in Alto Adige si chiama anche Vernatsch, Vernaccia, mentre in altri luoghi di lingua tedesca la conoscono come Trollinger. Sull'origine del nome italiano non c'è concordia tra gli studiosi. Un'ipotesi è l'essere coltivata legandola con altre piante – "schiava" di un albero da frutta – oppure ordinata in filare, a differenza della pratica antica che prevedeva i non allineati alberelli; un'altra è l'essere potata in modo brutale per farle dare meno uva ma di maggiore qualità. L'ampelografia riconosce alcune sottovarietà che contengono sensibili differenze.

segue >

VERDURE ESTIVE IN GELATINA CON SPUMA DI ROBIOLA

pag. 110

l'abbinamento

È UNA MERAVIGLIOSA COINCIDENZA DI TATTILITÀ, AL PUNTO CHE LA SCHIAVA, IN VIRTÙ DELLA SUA STOFFA SAPOROSA E DISTESA, POTREBBE ESSERE PROTAGONISTA DI UNA GELATINA IN PROPRIO. LE VERDURE CHE CONSERVANO UNA TENSIONE CROCCANTE E LA SPUMA DI ROBIOLA, CON LA CARATTERISTICA CREMOSA MORBIDEZZA, ASSORBONO LA GELATINA E LA PREPARANO ALL'INCONTRO COL VINO. LA **SCHIAVA DI BERGMANNHOF** OFFRE IL SUO MODO GARBATO PER TENERE VIVO IL RICORDO SOFFICE E APPENA TREMOLANTE DELLA GELATINA. IL **SANTA MADDALENA DI LOACKER** APRE UN CONFRONTO PIÙ DETTAGLIATO, OGNI COMPONENTE DEL CIBO VIENE "ESAMINATA" DALL'EQUILIBRIO DEL VINO E RESTITUITA IN UNA LUCE PIÙ CALDA, SOFFUSA. LA **SCHIAVA DI ALOIS LAGEDER** TORNA SUI PASSI DEL PRIMO ACCOSTAMENTO, QUINDI ALLA RICERCA DI UNA RELAZIONE SOAVE, MA RITRAE L'UNITÀ DELLA RICETTA COME IN UNA FOTOGRAFIA DAI COLORI SATURI, PIENI, VIVI E SUCCOSI.

LASAGNE CON SPECK E ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

250 g di pasta fresca all'uovo per lasagne – 80 g di speck a fette – 300 g di zucchine – 1 cipollotto – 200 g di formaggio fresco di capra – 1,5 dl di panna fresca – 30 g di grana padano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – noce moscata – sale – pepe nero

1 Mondate le zucchine e il cipollotto, sciacquateli sotto acqua fredda corrente, asciugateli e grattugiate le prime con una grattugia a fori grossi, quindi tritate finemente il cipollotto e fatelo stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiai di olio; unite le zucchine, una presa di sale e proseguite la cottura su fiamma vivace finché la loro acqua sarà evaporata. Insaporite con un pizzico di noce moscata grattugiata e una macinata di pepe.
2 Scottate poche sfoglie di pasta alla volta in acqua salata in ebollizione, scolatele e stendetele su carta da forno. Mescolate il formaggio di capra con la panna e un pizzico di sale.
3 Ungete leggermente una teglia da forno e disponete le sfoglie di pasta alternate con la crema di formaggio, lo speck tagliato a striscioline e le zucchine. Terminate con il grana. Trasferite in forno già caldo a 180° per 25 minuti, quindi lasciate riposare per 10 minuti prima di servire.

l'abbinamento

LA MEDIAZIONE DEL FORMAGGIO DI CAPRA HA DIVERSE VALENZE, QUINDI NON SOLO IL PREVEDIBILE QUANTO EFFICACE PIANO DI CONFRONTO TRA ACIDITÀ DELLA SCHIAVA E GRASSEZZA DEL CIBO, MA ANCHE LA DISPONIBILITÀ A RICEVERE L'AFFUMICATA FUSIONE TRA VINO E SPECK CHE SI ESPANDE E TRASFORMA ANCHE LE ZUCCHINE IN UN VEGETALE QUASI ESOTICO. IL **SANKT ANNA DI IN DER EBEN** NON SI FA MOLTI SCRUPOLI NELL'AFFONDARE LA SUA PERSONALITÀ DECISA SULLA STRATIFICAZIONE DELLA LASAGNA, VUOLE INCONTRARE LA PASTA, LO SPECK E I FORMAGGI, CONSAPEVOLE CHE LE ZUCCHINE, SE VOGLIONO SOPRAVVIVERE NELLA MEMORIA GUSTATIVA, DOVRANNO FARE DA SOLE. LA **SCHIAVA DI REYTER** HA UN ALTRO APPROCCIO, SIN DAI PROFUMI SI AVVICINA PER CONDIVIDERE SENSAZIONI E NON AGIRE SUBITO DI CONTRASTO, IN QUESTO SENSO SARÀ AMATA DA CHI PRIVILEGIA CHE DEL CIBO RESTI UNA SCIA PIÙ LUNGA. LA **SCHIAVA DI GLASSIER** COGLIE LO SPIRITO DELLA RICETTA, NE ESALTA IL LATO RUSTICO SENZA DEPRIMERE LA FINEZZA REALIZZATIVA E CI PORTA ALLA SCOPERTA DI UN SECONDO PIATTO.



La più diffusa è la "Grossa", generosa nei frutti e protagonista di vini semplici negli alluvionali terreni di pianura; la più celebre è la "Gentile" che raggiunge una notevole espressività nei vigneti di collina; la più rara è la "Grigia" che, seppure con piccola presenza, dà il suo prezioso contributo alle denominazioni migliori.

Molto spesso il vino si trova proprio col nome del vitigno, Schiava, visto che è possibile produrlo in diverse zone della regione. Alcune delle sue migliori espressioni prendono il nome dei luoghi dove si trovano i vigneti. La condizione unificante di questi luoghi vocati è la combinazione luce-calore che in una regione alpina non è così scontata.

Bolzano si trova in una conca, è celebre per l'afa estiva come per il freddo polare, eppure proprio nei pressi del centro abitato si trovano i rilievi dove si fa uno dei rossi a base di Schiava più rappresentativi, l'affascinante e pieno Santa Maddalena. I vigneti terrazzati che digradano verso il Lago di Caldaro – un pezzetto è anche trentino – producono il vino omonimo, esemplare per la morbida proporzione delle parti. Sulle colline di Merano nasce la Schiava dagli spiccati profumi floreali, tanto da poterla associare a una modalità quasi aromatica.

I vini a base di Schiava si accostano alle specialità del proprio territorio, pensiamo ai canederli, allo speck, al



SALMERINO ALLE ERBE AL CARTOCCIO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

4 salmerini puliti di circa 300 g l'uno – 60 g di pancetta tesa – 10 g di erba cipollina – 1 rametto di rosmarino – 2 rametti di timo – 1 foglia di salvia – 1 dl scarso di vino Schiava – 30 g di burro – sale – pepe nero

1 Sciacquate i salmerini sotto acqua fresca corrente ed eliminate le branchie se ancora presenti Asciugateli con carta da cucina e insaporiteli internamente con una presa di sale e una macinata di pepe.
2 Tritate finemente la pancetta con le erbe aromatiche e suddividete il composto nei salmerini.
3 Trasferite i pesci su 4 fogli di carta da forno, cospargeteli con il burro a fiocchetti, unite il vino e chiudete la carta in modo da ottenere 4 cartocci. Cuoceteli in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

Piatti e ciotolina Asa Selection e Serax, tovaglietta americana Society Limonta.
Indirizzi a pagina 112

l'abbinamento

IL ROSSO SUD TIROLESE HA LA VOCAZIONE A INCONTRARE LA POLPA DEL SALMERINO, EVITANDO GLI ALIENANTI EFFETTI METALLICI NELLA PERSISTENZA DEL GUSTO. LE COMPONENTI CHIAVE DELL'ACCOSTAMENTO CON LA SCHIAVA SONO NEL RIPIENO E IL BURRO USATO IN COTTURA. LA **SCHIAVA GSCHLEIER DI GIRLAN** SI DILETTA NELL'INCROCIO TRA I SUOI PROFUMI ALPINI E QUELLI DELLE ERBE USATE PER IL CARTOCCIO, AL PUNTO DI NON ACCORGERSI CHE SALMERINO E RIPIENO STANNO VINCENDO LA PARTITA; MA INFINE, CON LA SUA ACIDITÀ FORMIDABILE, RIMETTE IN ORDINE L'EREDITÀ DELLE SENSAZIONI FINALI. LA **SCHIAVA CAMPILL DI PRANZEGG** PREFERISCE DEDICARSI SUBITO ALLA POLPA DEL PESCE, SULLA SUA STRADA TROVA IL BURRO E QUESTO L'AIUTA A CONSUMARE UN PIZZICO DI ENERGICA VITALITÀ CHE FORSE, SE ARRIVASSE INTERA, SAREBBE ECCESSIVA. IL **DONÀ ROUGE DI HARTMANN DONÀ** VIVE DI RICORDI RAFFINATI, PER QUESTO PRENDE L'ACCOSTAMENTO COME UNA MISSIONE DI PACE, DOVE NON HA SENSO IL CONTRASTO FINE A SE STESSO, MA È PIÙ EFFICACE UNA FUSIONE DI AFFINITÀ.

salmerino, alle ricette con le crocifere o con i funghi, e poi il fegato di vitello alla piastra. Allo stesso tempo si distinguono per le numerose e felici escursioni nelle cucine di altre regioni del mondo, inoltre abbracciano il paniere alimentare senza lasciare nulla d'intentato, dagli antipasti ai secondi, pesci, carni, vegetali... Le caratteristiche di questa duttile personalità sono un equilibrio definito dove anche la freschezza pungente non diventa mai sensazione prevalente, al massimo dà la scossa alle sue compagne e parte all'attacco portando con sé una corposità agile e distesa accanto a una sorprendente delicatezza odorosa. Per questo motivo la Schiava dallo stile fresco e giovanile, nella quale non si avverte la sensazione tannica, è così adatta con gli antipasti di tutti i tipi, da quelli di terra, tra i quali affettati, formaggi freschi e sottoli, a quelli di mare ottenuti dalle cotture in padella. Quando la Schiava proviene dal Lago di Caldaro possiamo introdurre primi piatti estivi, come paste fredde e insalate di riso, mentre la versione Meranese si misura su insalate dove s'incrociano, o si alternano, vegetali cotti e crudi, uova, carni bianche, pesci intensi al vapore e anche frutta. La struttura più articolata del Santa Maddalena, che rappresenta le Schiave "importanti", non perde il suo lato versatile tanto da sposarlo con primi piatti più corposi e secondi dalle cotture brevi in padella e al tegame.

ENOTECA **SCHIAVA DELL'ALTO ADIGE**

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Schiava Tenuta Bergmannhof, 338 1807501, € 11
Le viti sono giovani e crescono su un suolo pietroso, ma il vino ha già una delicata complessità, da spendere su un antipasto di muscoli e molluschi con pomodoro.



Santa Maddalena Tenuta Loacker, 0471 365125, € 12,50
La vigna biodinamica ha 50 anni ed è nel cuore dell'anfiteatro bolzanino; il vino è autorevole, graduale su un carpaccio di manzo, sedano, grana e funghi estivi.



Schiava Alois Lageder, 0471809501, € 9,40
Le viti sono a Caldaro e Cortaccia, a 400 m su terreni ghiaiosi e calcarei, la soavità del vino, quasi una carezza, sposa la polpa tenera delle animelle ripassate con le spugnole.



Sankt Anna In der Eben, 333 9955238, € 24
A Cardano a 500 m, all'inizio della Valle Isarco, la Schiava ha una personalità decisa, a cominciare dai tannini che ci aiutano sugli gnocchi con speck e formaggio di capra.



Schiava Reyter, 0471 271368, € 30
Le vecchie pergole delineano i rilievi tra Caldaro e Termeno, qui nasce una Schiava coinvolgente, sensuale nei profumi e persistente nel gusto, l'ideale sui canederli.



Schiava Glassier, 335 1031673, € 23
Le centenarie doppie pergole sono a Egna a 350 m; accostiamo la fine, tesa e campestre espressione del vino su una tagliatella di farina d'orzo con speck e verdure croccanti.



Schiava Vecchie Vigne Gschleier Cantine Girlan, 0471 662403, € 17
Invecchia splendidamente, grazie alle viti centenarie e all'esposizione a 450 m; la serviamo sul petto di pollo farcito con la dolcezza delle mele.



Campill Az. Agr. Pranzegg, 328 4591961, € 26
Le viti guardano dall'alto Bolzano, i terreni in pendenza donano una Schiava rustica e sanguigna, da sperimentare su una torta rustica con uova, formaggi e verdure di stagione.



Donà Rouge Hartmann Donà, 329 2610628, € 25
Piccole porzioni di Pinot Noir e di Lagrein accompagnano questa Schiava raffinata e asciutta, ma anche cauta per come sa "prendere" una zuppa di pesce mediterranea.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA SCHIAVA CONTIENE L'ESSENZA DEL ROSSO LEGGIADRO E RICHIEDE UNA TEMPERATURA TRA 12° E 14°, DOVE LA FASCIA PIÙ FRESCA È RISERVATA AI VINI AEREI NEI PROFUMI E DAL CORPO NON IMPEGNATIVO. APPENA L'EFFLUVIO SI FA LENTO E COGLIAMO LA MAGGIORE STRUTTURA, LA SCHIAVA SI ESPRIME FELICE ANCHE A 15-16°, COSÌ LIBERA LA SOTTILE COMPLESSITÀ E ASSIMILA NELLA PROPRIA ARMONIA I POCHI TANNINI. GLI ESEMPLARI DI STAMPO GIOVANILE VIVONO BENE PER 3-5 ANNI, QUELLI DEI TERROIR PIÙ REPUTATI RAGGIUNGONO DI SLANCIO I DIECI ANNI E POSSONO EVOLVERSI FINO A QUINDICI.





VERDURE ESTIVE IN GELATINA CON SPUMA DI ROBIOLA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
200 CAL/PORZIONE

1 grosso peperone giallo – 1 grosso peperone rosso – 2 cipollotti – 150 g di fagiolini – 2 zucchine – 10 g di capperi sotto sale – 10 g di erba cipollina – 2 rametti di timo – 1 rametto di maggiorana – 4-5 rametti di prezzemolo – 1 dado di gelatina – 100 g di robiola – 1 dl di panna fresca – 1 limone non trattato – sale – pepe nero

1 Mondate e lavate tutte le verdure, poi mettete a mollo i capperi in acqua calda per 20 minuti. Spennellate i peperoni con poco olio e fateli abbrustolire sotto il grill del forno, rigirandoli su tutti i lati. Trasferiteli in una ciotola, copriteli e lasciateli raffreddare. Scottate i cipollotti per 2 minuti in acqua salata in ebollizione, tagliate le zucchine nel senso della lunghezza a fettine di 3 mm di spessore e cuocetele su entrambi i lati sulla piastra. Cuocete i fagiolini in acqua salata in ebollizione per 7-8 minuti; pelate i peperoni, eliminate semi e filamenti, tagliateli a striscioline e stendetele ad asciugare su carta da cucina.
2 Preparate la gelatina seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e lasciatela raffreddare, versatene uno strato alto 1/2 cm sul fondo di uno stampo da plumcake di cm 22x8 e fatela rapprendere in frigo.
3 Scolate, sciacquate e tritate i capperi con le erbe aromatiche. Riempite lo stampo, alternando strati di verdure, erbe aromatiche e gelatina; terminate con quest'ultima, quindi trasferite lo stampo in frigo per almeno 4 ore. Sformate l'aspic di verdure e servitelo con la robiola amalgamata con sale, la scorza di mezzo limone grattugiata e la panna montata.

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

FORMAZIONE INCLUSIVA

Lavorare tutti insieme

Il grande progetto di agricoltura sociale Accolti e Raccolti (Monza), con vigneti, orti e alveari, ora raddoppia. Anche grazie a una raccolta fondi, nasce Agriparcohub: ristorante e wine school che offrirà lavoro a 10 ragazzi e ragazze con disabilità per vivere in un contesto naturale, goloso e inclusivo (agriparcohub.org).



BIODIVERSITA'

Sementi vincenti

Probios, azienda agricola Toscana 100% bio, lotta a tutto tondo per la tutela della biodiversità. Anche utilizzando sementi autoctone come il Cece fiorentino, il Farro tradizionale e il monococco, varietà quasi scomparse perché poco redditizie, ma che non impoveriscono il terreno. Inoltre, l'azienda compensa le emissioni di CO_2 con la piantumazione di foreste (probios.it).





Slow Fish

INVERTIRE LA ROTTA

Forse non tutti sanno che nelle riserve marine pescosità e varietà di specie aumentano rapidamente, in una propagazione virtuosa che guarisce man mano anche i fondali circostanti. Basterebbe limitare la pesca selvaggia e il transito di grandi navi per periodi programmati in porzioni di mare selezionate per ripopolare le acque, recuperando le pratiche di pesca buona e sana, come un tempo. Per scoprire paradisi marini e patrimonio ittico, da cui dipende anche il futuro alimentare di miliardi di persone, la recente edizioni di Slow Fish a Genova è stata occasione di approfondimenti e incontri con i protagonisti della pesca artigianale e della cucina di qualità. A chiusura della manifestazione è stato rivolto un appello alle istituzioni per l'approvazione della Legge SalvaMare: prevede che i rifiuti raccolti in navigazione dai pescatori siano raccolti e riciclati direttamente agli ormeggi. Per liberare le acque dalla plastica che le soffoca e alimentare l'economia circolare, questa è la "rotta" giusta (slowfish.slowfoodit).



BOTTI SOSTENIBILI

Calici d'eccellenza

Fontanafredda, la grande cantina piemontese del Barolo e altre prelibatezze delle Langhe, vira verso il verde globale: 120 ettari di vigneti biologici, uso di sensori per ottimizzare il consumo energetico, muletti elettrici e trattori ibridi. Inoltre, bottiglie in vetro riciclato (minimo 85%), packaging vegetale a base di scarti di lavorazione della canna da zucchero, per vini superbi e territori felici (fontanafredda.it).

MATERIALI SUPER GREEN

Un tappo ci salverà

Da sapere: le sugherete del Mediterraneo assorbono ogni anno 14 milioni di tonnellate di CO_2, contrastano desertificazione e incendi e gli scarti di lavorazione per i tappi (i migliori amici del buon vino), sono usati per arredi e accessori ecocompatibili (ilsughero.org).



nel numero di settembre



FOCCACCE DOLCI
All'uva, al vino e ai fichi, sanno di buono e di campagna.

PESCE CONSERVATO
Tonno sott'olio? Sì, ma anche colatura di alici, trota affumicata e acciughe sotto sale: il mare in dispensa secondo tradizione.

AVOCADOMANIA
Delizioso superfood, irresistibile con il pesce, le uova, gli ortaggi... insomma dappertutto.

in edicola dal 24 agosto

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

agosto 2021

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatozzi - silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkémia, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Ernesto Fagiani, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Veronica Leali, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Osteria in Scandiano, Antonella Pavanello, Giovanna Ruo Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Sunray Photo, Michele Tabozzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 MILANO
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 -20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

Abbonamenti

Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8949 del 5 maggio 2021 Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi
AGOSTO 2021

- ASA SELECTION, DISTR. da Merito MERITO.IT - ASA-SELECTION.COM
- BARAZZONI barazzoni.itkunzigroup.com
- BRIX DESIGN, DISTR. da Schoenhuber SCHOENHUBER.COM
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CASA SHOP, casashop.com
- CLAYLAB, claylab.it
- FISKARS, FISKARS.IT
- GOODMORNING STUDIO, GOODMORNINGSTUDIO.IT
- H&M HOME, 2.hm.com
- ICHENDORF DISTR. da corrado corradi, CORRADO-CORRADI.IT
- IKEA, ikea.com
- ILSA, ilsa-italy.it
- KASANOVA, kasanova.com
- KITCHEN MAMA SU AMAZON, amazon.it
- KNINDUSTRIE, knindustrie.it
- LSA INT.AL, DISTR. da Maino MAINOCARLO.IT
- LE CREUSET, lecreuset.it
- LE TERRE DI JO, leterredijo.com
- LENE BJERRE, lenebjerre.com
- MANCUSI DESIGN LAB, mancusodesignlab.it
- NOVITÀ HOME, novitahome.com
- PADERNO, paderno.it
- PEDRINI, pedrini.com
- PRIMOFUOCO, primofuoco.it
- RGMANIA, rgmania.com
- RIESS, riess.at
- SERAX, serax.com
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- TVS, tvs-spa.it
- TUPPERWARE, tupperware.it
- VICTORINOX, DISTR. da KUnzi group, KUNZIGROUP.COM
- WECK, mcm-europe.fr
- ZARA HOME, zarahome.com

SPECIALE DESTINATION GUSTO

- ASA SELECTION, DISTR. DA MERITO merito.it - asa-selection.com
- EASY LIFE, EASYLIFE.BOUTIQUE
- FABRIZIO RUSSO, DESIGNFORCHEF.IT
- MEPRA, MEPRA.IT
- OTTINETTI, OTTINETTI.IT

sale&pepe

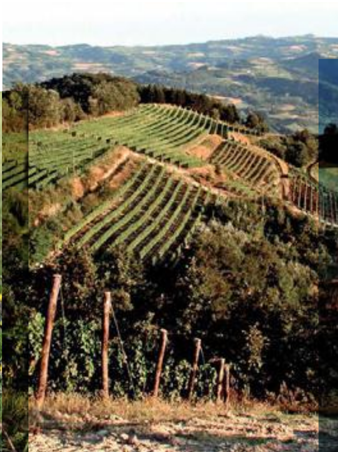
PRIMA PARTE
Nord Italia

ITINERARI
a misura
di WEEKEND
in un Paese
ancora da scoprire
tra PAESAGGI
incantati e
BORGHI da fiaba,
alla scoperta
di prodotti del
TERRITORIO
strepitosi

DESTINATION
GUSTO

A lato, mucche al pascolo in Valle d'Aosta, vigneti di Isolabella della Croce in Piemonte e il borgo di Camogli (Agenzia Regionale "In Liguria"). Sotto, il duomo di Lodi, campi di frumento di Fracasso nel Polesine, Torbole sul Garda (F. Staropoli/Archivio Garda Dolomiti) e vigneti di Villa Parens nel Collio.







In copertina, dall'alto a sinistra, in senso orario: vigneti Villa Parens, nel Collio; scogliere nei pressi di San Fruttuoso (Max-Libertine/Unsplash); mele dell'Alto Adige (M. Kottersteger/IDM Südtirol); il vigneto La Court di Michele Chiarlo, in Piemonte (E. Massa); i laghetti della Cavallazza con le Dolomiti (A. Gruzza/IDM Südtirol); il Delta del Po Veneto (G. Dissette/PR Delta del Po Veneto); canestrelli liguri; Merano (M. Lafogler/IDM Südtirol).









Sommario

4 Storie di cucina
Il Grand Tour dei golosi
Alla scoperta di un'Italia segreta e dei suoi giacimenti gastronomici fuori dalle rotte più battute

6 Valle d'Aosta
Risalendo la Dora Baltea
Da Aosta a Courmayeur, lungo il fiume e le valli minori, in cerca di grandi vini e formaggi d'alpeggio

11 Piemonte
Astigiano, nobili vigneti di collina
Su e giù tra i bricchi trapunti di filari dove nascono rossi di carattere. E poi salumi, formaggi e frutti strepitosi

16 Liguria
Genovesato tra mare e colline
In viaggio tra i luoghi d'incanto lungo la costa verdeggiante e le eccellenze golose sulle prime alture

21 Lombardia
Il fascino discreto del Lodigiano
Formaggi e salumi ghiotti fino al peccato in una pianura costellata di chiese e castelli medievali

26 Veneto
Polesine tra terra e acqua
Questa landa anfibia solcata da un reticolo di fiumi e canali è la culla di risi e molluschi pregiati

31 Trentino Alto Adige
Dolomiti, frutteti tra le vette
Ai piedi di imponenti massicci assolati un trionfo di frutta pronta a trasformarsi in specialità irresistibili

36 Friuli Venezia Giulia
Lungo il confine orientale
Atmosfere e sapori di Mitteleuropa in questa terra di prosciutti, formaggi e vini di grande carattere

a cura di Enza Dalessandri, testi di Riccardo Lagorio, foto dei piatti di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso



Il Grand Tour dei golosi

FUORI DALLE ROTTE PIÙ BATTUTE C'È UN'ITALIA TUTTA DA SCOPRIRE. TRA PAESAGGI, MONUMENTI E STRAORDINARI GIACIMENTI GASTRONOMICI

di Laura Maragliano
ritratto di Gian Marco Folcolini

Tra Settecento e Ottocento una élite nord europea arrivò in Italia per conoscere le bellezze artistiche e toccare con mano i resti della cultura classica. Il fenomeno fu così importante che oggi è conosciuto come Grand Tour, termine coniato da Richard Lassels, prete cattolico e tutor di nobili inglesi che venne in Italia ben cinque volte scrivendo le sue esperienze. Attraversarono l'Italia, tra i più famosi, Montaigne, Stendhal, Goethe ma anche Lord Byron e Charles Dickens. I viaggi di questi stranieri facoltosi non avevano la forma vacanziera che intendiamo oggi, erano percorsi di formazione alla scoperta della civiltà antica ma anche per approfondire altre discipline come la botanica, l'idraulica e la pittura e costituirono sicuramente gli albori del nostro turismo. Oggi visitare località più o meno distanti non è più un evento ma un'attività "ludica", legata a doppio filo con la vacanza vera e propria ma non per questo meno esperienziale, di conoscenza delle bellezze paesaggistiche e architettoniche, di scoperta della nostra enogastronomia. D'altra parte chi può smentire che il cibo e il vino, oltre al piacere, non sono un aspetto importante della nostra cultura? Per questo motivo Sale&Pepe intraprende, con questo numero, un particolare Grand Tour che vedrà come compagno di viaggio un partner d'eccezione: Destination Gusto, un'iniziativa di Intesa Sanpaolo pensata per promuovere le eccellenze enogastronomiche italiane. Un grande negozio online, gestito da B2X, che offre a oltre 350 tra piccoli e medi produttori dell'agroalimentare italiano (presentati a uno a uno con schede esaustive) un canale commerciale digitale per far conoscere, in Italia e nel mondo, la qualità dei loro prodotti: oltre 3000 referenze tra salumi, formaggi, oli, vini, birre, conserve, pasta, dolci e molto altro tutti made in Italy. Entrando nel sito di Destination Gusto farete un viaggio digitale appassionato alla scoperta del Bel Paese, leggendo le pagine di Sale&Pepe avrete la possibilità di approfondire la conoscenza di molte zone e delle loro peculiarità alimentari. Vi porteremo in giro per tutta l'Italia partendo dal Nord in questo numero, passando al Centro con la copertina di settembre e infine a ottobre concluderemo con il Sud e le due isole maggiori. Brevi viaggi, regione per regione, da fare in una manciata di giorni, fuori dalle rotte turistiche più comuni per conoscere un'Italia che spesso sfugge alla vista: paesaggi, monumenti e tanti giacimenti gastronomici che hanno bisogno di un turista curioso, che premia i territori più virtuosi e riconosce la fatica di chi in quei territori lavora portando avanti la nostra cultura del buon cibo. Nuovi viaggiatori golosi che scoprono tesori nascosti e contribuiscono alla tutela e valorizzazione delle risorse locali. Turisti moderni che vivono e comprendono il territorio che attraversano, come quelli che già si prefigurava Carlo Cattaneo, filosofo e politico milanese, che nel 1843 tuonò in un suo scritto contro quei resoconti di viaggio del Grand Tour che non avevano anima o contro quelle guide che ribadivano l'immagine stereotipata che dell'Italia si aveva in Europa definendoli "vuoti e frivoli libri" destinati a confermare i pregiudizi di chi dell'Italia amava esclusivamente il passato e le sue rovine.

TRESSIAN

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
530 CALORIE/PORZIONE

150 g di farina di mais fioretto a grana fine – 50 g di farina 00 – 2,5 dl di latte – 150 g di zucchero – 100 g di mele – 50 g di uvetta – 30 g di canditi a cubetti – 3 uova – olio extravergine d'oliva – 1 limone non trattato – 1 bustina di lievito – sale

1 Mettete l'uvetta a bagno in una ciotolina di acqua tiepida, sostituendola 2-3 volte. Intanto preparate una polentina morbida con 6 dl d'acqua e la farina di mais, poi toglietela dal fuoco, stendetela sul tagliere e lasciatela rassodare leggermente. Tagliatela a fette e passatela allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola.
2 Unite il latte, le mele sbucciate e tagliate a fette, l'uvetta strizzata, i canditi, le uova, 2 cucchiai di olio, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Incorporate la farina e il lievito lavorando gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
3 Disponete il composto in una teglia rettangolare foderata con carta da forno e infornate a 170° per 60 minuti. Sfornate il tressian, toglietelo dalla tortiere poi lasciatelo raffreddare e servitelo a quadrotti.



Trovare un fil rouge che unisca gastronomicamente le sette regioni di questo primo viaggio non è facile perché tutte dispongono di una cucina di territorio ben precisa e differenziata. Di sicuro le unisce un alimento, il mais, che sotto forma di farina elaborata in polenta ha nutrito migliaia di persone, dal Veneto al Friuli, dal Trentino all'Alto Adige, dal Piemonte alla Valle d'Aosta alla Lombardia, e persino in Liguria nei tratti appenninici. Ho scelto di proporvi un dolce popolare della campagna veronese, il tressian o dressian a dimostrazione di come le massaie di un tempo fossero molto brave a trasformare la polenta in una dolce golosità.

RISALENDO LA Dora Baltea

DA AOSTA A COURMAYEUR PASSANDO PER I BORGHI FIABESCHI LUNGO LE RIVE DEL FIUME. IMPERDIBILI GLI APPUNTAMENTI GOLOSI CON VINI E FORMAGGI D'ALTA QUOTA

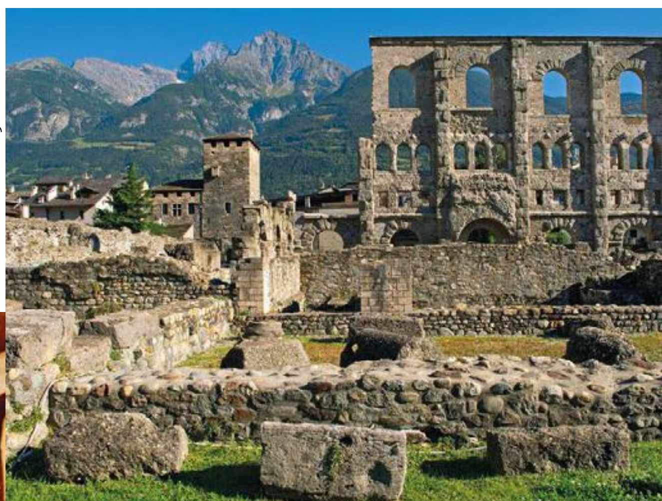
I vigneti di Arvier ben esposti a sud lungo la Dora Baltea, che nasce dalle falde del Monte Bianco e serpeggia per tutta la Valle d'Aosta. Sullo sfondo le cime innevate della Becca di Nona e del Monte Emilius, simboli di Aosta.

MASSIMO RIPANI / SIMEPHOTO

Pittoreschi borghi medievali e sapori decisi, solenni come le montagne scavate dalla Dora Baltea. Una natura che invita a rigenerarsi e inversioni di marcia da una valle all'altra alla ricerca di paesaggi e giacimenti enogastronomici da fiaba. Tutto questo in una Regione minuscola, ma dalla grande personalità, la Valle d'Aosta. Nel capoluogo dall'Arco di Augusto, uno dei monumenti da non perdere e meglio conservati, a via Sant'Anselmo si cammina sul lastricato costruito dai Romani. E i monumenti romani filtrano dal tessuto della città in ogni dove: dal teatro romano con la facciata meridionale intatta al criptoportico forense (forse un granaio militare a doppio corridoio con volte a botte) sotto piazza Giovanni XXIII, al ponte a schiena d'asino sull'antico corso del torrente Buthier. Sono tanti i negozi di specialità alimentari locali che si trovano in Aosta (il miglior souvenir è una confezione di tegole, il biscotto tutto burro, mandorle e nocciole), ma è utile visitare le fattorie per capire meglio il prestigio dei prodotti. Lungo la valle del Gran San Bernardo, a 8 chilometri dal centro, ai 1000 metri di quota di Gignod l'aria è frizzante per buona parte dell'anno. Il particolare clima rende uniche alcune specialità della salumeria come la motzetta, carne di bovino sgrassata, snervata e messa in salamoia poi appesa a stagionare. Ma nel salumificio che porta il nome del Comune montano si può trovare anche il teteun, un particolare salume ottenuto dalle mammelle bovine salmistrate e bollite. Si consuma poi come un prosciutto cotto. Più su vale la pena fare una sosta a Étroubles, un villaggio che si cammina tra le case in pietra sulle stradine in ciottolato e i balconi fioriti, punto di partenza ideale per gite nei boschi.

Da Aosta si può scegliere invece di prendere le indicazioni per la Valpelline, un territorio dove l'autenticità della montagna si coglie a prima vista. L'appuntamento imperdibile è questa volta con la Fontina Dop, il formaggio emblema della regione. Bisogna salire nella frazione Frissonière, a oltre 1.100 metri di altitudine, per godersi una visita guidata al museo della fontina, dove se ne imparano le peculiarità, e addentrarsi in un'antica miniera di rame adibita a magazzino di stagionatura (fontina-valledaosta.it/centro-visitatori). Per assaggiarne una indimenticabile si può salire a Bionaz: si cerchi quella prodotta da Leo Bétemps grazie all'erba dell'alpeggio La Peysau a oltre 2100 metri.

In mezz'ora da Aosta, ma lungo il corso della Dora Baltea, si raggiunge invece il podere di Stefano Celi, La Source a Saint-Pierre. Questo è il luogo giusto per conoscere i numerosi vitigni valdostani come il Petit Rouge, il Prëmetta e il Cornalin. Tuttavia, grazie al particolare clima temperato e alle sensibili escursioni termiche, i vitigni internazionali si esprimono con specifiche sfumature. *segue* >


BUFFY1982 / CUBO IMAGES





A sinistra, la famiglia Quendoz che produce formaggi a Jovençan, non lontano da Aosta. Sopra, le arcate del teatro romano nel centro del capoluogo.


STEVEPHOTO DI STEFANO VENTURINI / CUBO IMAGES



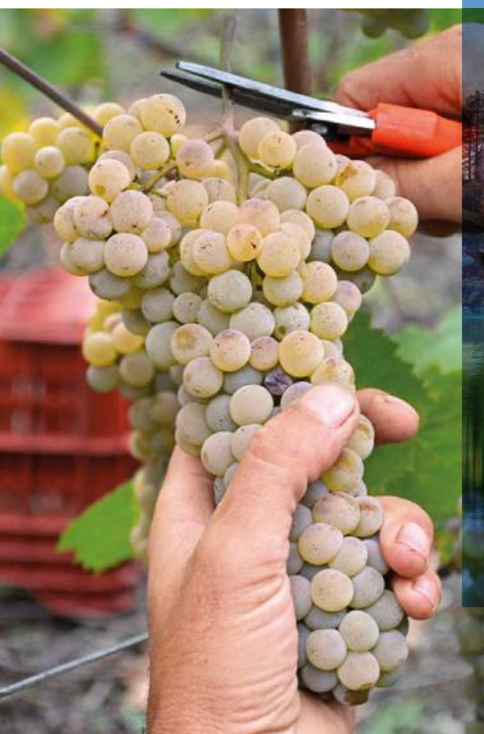
A sinistra, il corso della Dora Baltea su cui si affaccia Saint-Pierre tra vigne e frutteti. Proprio qui, in località Bussan Dessous, si trova l'eno-agriturismo La Source (sopra).

PATATE GRATINATE CON PANCETTA E FONTINA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
580 CALORIE/PORZIONE

8 patate – 200 g di pancetta – 300 g di fontina – 1 litro di brodo vegetale – burro – sale – pepe

1 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fettine. Imburrate una teglia rettangolare da forno, disponetevi le patate e versate brodo sufficiente a coprirle a filo.
2 Cuocetele nel forno caldo a 180° per circa un'ora. Verificate la cottura, sfornatele, cospargetele con la pancetta a striscioline e la fontina a lamelle e insaporite con sale e pepe. Azionate la funzione grill e passate di nuovo la teglia in forno per 10 minuti. Servite le patate calde.





In questa pagina, a sinistra, l'attenta selezione delle uve durante la vendemmia di La Source, l'azienda agricola di Saint-Pierre con 6,5 ettari di vigneto tra Quart, Aosta, Sarre, Saint-Pierre, Aymavilles e Villeneuve. Tra i vitigni dell'azienda hanno ampio spazio quelli autoctoni come il Petit Rouge, il Fumin e il Cornalin. Qui accanto, le creste del Gruppo del Monte Bianco si riflettono nel Lago d'Arpy.

Lo Shiraz assume ad esempio profumi di resina e selvatici che altrove non si riscontrano o ci si imbatte in uno Chardonnay dall'inaspettata grassezza. Da provare il Vallée d'Aoste Doc Torrette Superiore in cui le note tanniche smussate e la persistenza amarognola non ne intaccano la piacevole beva. Perfetto accompagnamento a Fontina Dop ben matura e ai salumi locali. Vale la pena fermarsi per una notte nel vicino agriturismo per visitare anche il Castello, iniziato nel Mille, su di un rupestre poggio o approfittare dei numerosi sentieri trekking ben segnalati.

Chi ha buone gambe può anche raggiungere in bicicletta la fattoria della famiglia Quendoz, sull'altra sponda della Dora Baltea, prima del borgo di Jovençan. Oltre alla Fontina Dop, il latte delle bovine e l'esperienza casearia donano il profumo del fromadzo mégro, prodotto nei mesi autunnali con latte parzialmente scremato, ottimo a fine pasto. Chi invece va alla scoperta della cultura norcina si sposta nel villaggio di Villeneuve dove la macelleria Segor tiene viva la più ancestrale preparazione dei boudin, sanguinacci elaborati con patate e rape rosse, ma anche pancetta, lardo e guanciale. Il sangue suino serve da legante del salume, che viene messo in vendita subito dopo la produzione e consumato nel giro di 5 giorni, bollito. Nella vicina pasticceria Dupont si sta sperimentando come condimento delle pizzette.

Nel Parco Faunistico d'Introd si possono seguire lezioni dedicate alla natura, agli abitanti del bosco e alle piante che lo popolano. Basta aspettare in silenzio e qualche camoscio o marmotta passerà davanti al teleobiettivo. Ancora più a monte, Arvier è la patria del Vallée d'Aoste Doc Enfer: un vino da uve che crescono in un inferno naturale, generato dal riverbero dei raggi solari contro i terrazzamenti rivolti a sud. L'indirizzo giusto è quello di Danilo Thomain, che utilizza il Petit Rouge per un vino che ricorda la rosa selvatica, sapido e dal retrogusto amarognolo che si esalta con la carbonade, lo spezzatino di manzo ricco di spezie.

Il colpo d'occhio sulla parte centrale della valle che offre il villaggio color ardesia di Vens è probabilmente uno degli appuntamenti più elettrizzanti dell'intero percorso. Ci si arriva da Avise salendo un'infinita sequenza di tornanti. Dopo essersi rinfrancati nei vicoletti a 1734 metri di altitudine tra edifici recuperati e antiche abitazioni rurali, si può affrontare il facile percorso ad anello che tocca il lago di Joux. Di nuovo lungo la Dora Baltea la tappa è a Morgex; l'appuntamento è con il vino più alto, prodotto al limite di possibilità di coltura della vite. Il sottile profumo del Blanc de Morgex et de La Salle Doc, di uve Prié Blanc, di Albert Vevey è odoroso di erbe (specie salvia e sambuco), secco e con una vena acidula, capace di sostenere la Fontina Dop giovane e il pesce d'acqua dolce. Più su, l'incanto di Courmayeur, con le montagne che si toccano con un dito.



A sinistra, le tegole, piccole cialde a base di mandorle e nocciole, che per la forma ricordano le pietre dei tetti delle case valdostane. Sotto, la Macelleria Segor a Villeneuve, famosa per i sanguinacci confezionati come tradizione comanda.



CREMA DI COGNE DEL BELLEVUE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
670 CALORIE/PORZIONE

2 uova – 3 dl di panna fresca – 3 dl di latte – 100 g di cioccolato gianduja –4 cucchiai di zucchero – 5 mandorle amare – 5 mandorle dolci

1 Riducete il ciocciolato a scaglie. Tuffate tutte le mandorle in una pentola di acqua bollente per 2-3 minuti, scolatele, trasferitele su un canovaccio pulito e, una volta intiepidite, privatele della pellicina. Trasferitele in una casseruolina, versate il latte e fatele cuocere per 20 minuti senza mai raggiungere il bollore.
2 Filtrate il latte premendo bene le mandorle nel colino con il dorso di un cucchiaio. Sgusciate le uova in una ciotola con 2 cucchiai di zucchero fino a ottenere un composto denso, poi diluite con la panna e il latte intiepidito mescolando con un cucchiaio di legno.
3 Trasferite il composto in una casseruolina su fiamma minima senza mai raggiungere il bollore per qualche minuto e incorporate le scaglie di cioccolato. Intanto fate caramellare lo zucchero rimasto in un pentolino con il doppio fondo e unitelo alla crema. Mescolate, lasciate raffreddare e servite in coppe o ciotoline.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

CANTINA LA SOURCE
LOCALITÀ BUSSAN DESSOUS 1
SAINT-PIERRE (AO)
TEL. 0165904038
DESTINATIONGUSTO.IT

MAISON ALBERT VEVEY
CHEMIN DE VILLAIR, 67
MORGEX (AO)
TEL. 3474351738

SALUMIFICIO GIGNOD
FRAZIONE LE PLAN DU CHATEAU
GIGNOD (AO)
TEL. 016556007

AZIENDA AGRICOLA LEO BÉTEMPS
PLAN DE VEYNE, 24
BIONAZ (AO)
TEL. 3480555713

AZIENDA VITIVINICOLA THOMAIN
VIA SAINT ANTOINE, 22
ARVIER (AO)
TEL. 3478646921

AZIENDA AGRICOLA LA TZA
FRAZIONE LES RUS, 16
BIONAZ (AO)
TEL. 0165730929

AZIENDA AGRICOLA QUENDOZ
FRAZIONE PESSOLIN, 24
JOVENÇAN (AO)
TEL. 3495942098

NEGOZI

MACELLERIA SEGOR
PIAZZA CHANOUX, 4
VILLENEUVE (AO)
TEL. 016595479

PASTICCERIA DUPONT
PIAZZA ASSUNZIONE, 8
VILLENEUVE (AO)
TEL. 016595014

PASTICCERIA PERRET DI STEFANO VASSONEY
VIA BOURGEOIS, 57
COGNE (AO)
TEL. 3314006633

RISTORANTI

TRATTORIA PRAETORIA
VIA SANT'ANSELMO, 9
AOSTA
TEL. 016544356

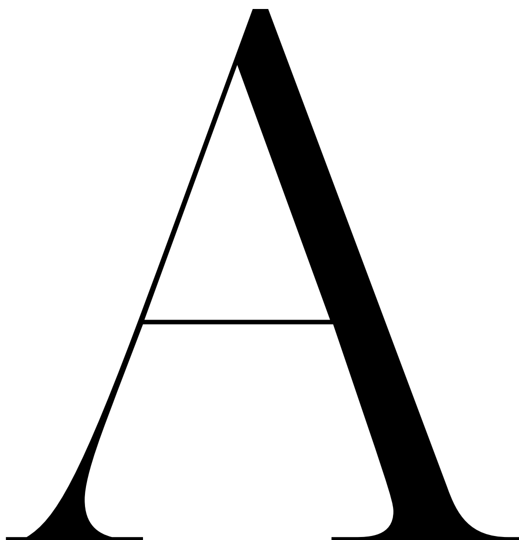
RISTORANTE LA CLUSAZ
LA CLUSAZ, 32
GIGNOD (AO)
TEL. 016556075

Astigiano
nobili vigneti di collina

SUI VERDI BRICCHI, PETTINATI CON ELEGANZA DAI FILARI A PERDITA D'OCCHIO, NASCONO GRANDISSIMI VINI. E STREPITOSI FORMAGGI, SALUMI E FRUTTI DA SCOPRIRE TRA PIEVI, ABBAZIE E COLLEGIATE VECCHIE OLTRE MILLE ANNI



MASSIMO RIPANI / SIMEPHOTO



Ancora all'inizio del Novecento, nelle zone dove è diffusa la presenza di tufo sulle colline di Asti, le grotte erano popolate da contadini. A Mombarone l'ultimo abitante, Giusep d'Carìe, abbandonò l'abitazione nel 1930. Una Matera padana che pochi conoscono, ma che vale la pena visitare grazie all'impegno dell'Associazione Quattro passi a nord ovest. Del resto da qui partì il popolo dai pantaloni di fustagno, abbagliato dalle più moderne tute blu dell'industria torinese. Nell'era post industriale i nipoti di quelle stesse tute blu, magari laureati e con un buon lavoro, tornano in campagna. Come Eva Casalone, eroina del mondo rurale con in tasca una laurea in informatica, che coltiva le antiche varietà di pesca limonina, pomodoro cerrato e mele *pom marcon* a Variglie di Asti. Tutti dalla forma e dal sapore inconfondibile. Un anello verde sopravvive insomma intorno alla città e conquista il visitatore prima d'essere risucchiati dalla bellezza dei palazzi con le facciate in cotto, delle caseforti, delle chiese e delle piazze che s'inchinano su Corso Alfieri. Il miglior modo di scoprire il bello e il buono dell'Astigiano è invece a raggiera. La prima tappa da segnare sul taccuino è Cortazzone, sulle colline a nord ovest del capoluogo. Le soste da fare sono due. La prima è dedicata alla chiesa romanica di San Secondo, della quale si apprezzano le sculture zoomorfe e antropomorfe della facciata e dell'abside. La seconda è un altro tuffo nel passato, quando da queste parti si consumava diffusamente olio di nocciola per condire e cucinare. Ha riportato alla luce delle cronache questa tradizione Massimiliano Baldizzone nella Cascina Aiassa, tra noccioleti e frutteti. Delicata la versione da nocciole crude, adatto a condire le verdure, più intenso l'olio ottenuto da nocciole tostate, che si serve su primi piatti e tartare di carne. Come un tempo anche la *bagna caoda* si prepara qui con olio di nocciola. Meno di 20 minuti d'auto servono per raggiungere Castelnuovo Don Bosco, ma la vista sulle colline pettinate a vigneto merita maggior lentezza. In ogni casolare c'è qualcosa da scoprire. In quello di Giovanni Vergnano, Cascina Gilli, si è riavvolto il nastro della storia della viticoltura con il recupero della Freisa, un'uva a bacca rossa e dai tannini difficili, e della Malvasia di Schierano, necessaria per ottenere la Doc che porta il nome del paese. Con le basse rese e la giusta maturazione la Freisa dà un vino rotondo e carico di profumi: una rivelazione, Arvelè, in dialetto locale. Con la Malvasia di Schierano, praticamente scomparsa negli anni Ottanta, si brinda invece grazie a uno spumante secco. Nel pomeriggio ci si può concedere un salto indietro nel tempo di mille anni all'Abbazia Santa Maria di Vezzolano. Si rimane sbalorditi dal suo jubè, praticamente unico, che riporta tracce dell'intonaco originario in color lapislazzuli. Al termine della visita tornano gli argomenti più materiali con la conoscenza dell'Albugnano Doc, un vino da uva Nebbiolo che deve il nome al Comune epicentro della produzione, a 549 metri sul livello del mare. *segue* >

Nella pagina precedente, le colline coperte dai vigneti di Moscato a Canelli su cui svetta la Torre dei Contini, che un tempo segnava i confini della città: qui Beppe Fenoglio ha ambientato parte de *Il partigiano Johnny*. Nelle foto accanto, Ilenia Scanavino che a Priocca produce grissini, biscotti e creme con le nocciole del Piemonte Igp; la chiesa dei santi Gervasio e Protasio a Cisterna d'Asti.





GABRIELE CROPPI / SIMEPHOTO

TAJARIN E BASÀN ESTIVI ALL'ASTIGIANA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA
310 CALORIE/PORZIONE

500 g di fagioli borlotti sgranati – 250 g di tajarin all'uovo – 2 patate – 1 costa di sedano con le foglie – 1/2 cucchiaio di conserva di pomodoro – 2 spicchi d'aglio – 1 cipolla – 2-3 rametti di basilico – 40 g di lardo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine e poi tritatela; sbucciate le patate e tagliatele a dadini; lavate il sedano, eliminate eventuali filamenti e tagliatelo a pezzetti con le foglie. Tritate il lardo e riunitelo in una casseruola a fondo spesso con 2 cucchiai di olio, poi aggiungete le verdure preparate e uno spicchio d'aglio vestito. Rosolate le verdure a fuoco vivo per qualche minuto e, quando saranno appassite, aggiungete i fagioli. Cuocete ancora per pochi minuti, mescolando.
2 Aggiungete 1,5 litri di acqua, la conserva di pomodoro, portate a ebollizione e cuocete coperto a fuoco basso per 40 minuti o finché i fagioli saranno teneri.
3 Intanto lavate il basilico, asciugatelo e tritate le foglie con l'aglio rimasto sbucciato e un pizzico di sale. Quando i fagioli saranno cotti, passatene un mestolo al setaccio e riuniteli nella casseruola per addensare il brodo. Salate, riportate a bollore e tuffate i tajarin, spegnendo non appena saranno cotti. Unite il trito aromatico, coprite e fate insaporire. Completate con una macinata di pepe e servite il piatto tiepido o freddo.





Dall'alto, le nocciole Piemonte Igp, goloso emblema dell'Astigiano; Michele Chiarlo, fondatore dell'azienda vinicola di Calamandrana che porta il suo nome, con i figli Alberto (a sinistra) e Stefano (a destra).
Sotto, la barricaia di Isolabella della Croce a Loazzolo dove affinano grandi rossi: Pinot Nero, Nizza Docg e Superlodo.



Nell'azienda agricola di Franco e Cristina Carossa, Alle Tre Colline, si è scritta la storia di questo vino, robusto e dal lungo invecchiamento. Nello spaccio si fanno acquisti anche di nocciole e verdure sott'olio, preparati che animano i tavoli dell'agriturismo. Per la cena l'appuntamento con il tartufo è assicurato dal giovane Andrea Agagliati del ristorante 7 Colli a Berzano di San Pietro: una famiglia di cercatori di tartufo, che cresce per presenza di pioppi, querce, salici, ma anche di noccioli selvatici. In autunno ci si accomoda per il tartufo bianco e durante l'anno per lo scorzone estivo e il tartufo bianchetto, in pieno inverno. Anche a sud ovest di Asti si spalanca uno scrigno di sapori. La partenza è nella macelleria accoccolata sotto il castello di Ferrere, Da 'U Citu. Se è vero che le carni vi faranno innamorare e i racconti di Silvano Accossato sono un viaggio tra tecnica e cuore, questa sosta è un'indimenticabile cavalcata tra i salumi. Deliziosi il salame crudo nel budello cucito e il salame cotto. Nella vicina Cisterna d'Asti, alla cascina Poderi Gallino, Leonardo ha infuso al figlio Luca le doti di pazienza in cantina e affetto in vigna. Accudite con cura, li ripagano con bottiglie cariche di prestigio. Si cede alla profonda e robusta Ciabota, da uve stramature di Croatina.

Se c'è tempo, a Vezza d'Alba si visita il Museo Naturalistico del Roero prima di ascoltare il ronzio delle api di Cristiano Rabino, Mieli Roche, che ha messo a punto la melata di nocciolo, dall'aroma caldo e caramellato. Qualche minuto va dedicato alla pieve di San Vittore di Priocca, dell'XI secolo, prima di lasciarsi addolcire dai prodotti di Ilenia Scanavino, tutti a base di nocciola del Piemonte Igp, tutti fatti in casa: grissini, meringhe, cantucci e creme. A San Damiano d'Asti, su piazza Libertà va rivolto lo sguardo alla cupola maiolicata della chiesa di San Giuseppe prima di conoscere i vini della nuova Docg Terre Alfieri nell'Enoteca regionale.

Si punta dritto poi a sud est, verso Nizza Monferrato, che da sola contiene un intero paniere di golosità. Le macellerie certificano l'esistenza di un antico mercato del bestiame, mentre le terre soffici create dalle esondazioni dei fiumi Belbo e Nizza sono ideali per la crescita del cardo gobbo, croccante e piacevolmente amarognolo. Infine l'enoteca regionale celebra il Nizza Docg, potente versione di Barbera raccolto a giusto grado di maturazione. Da provare le annate dell'azienda agricola Il Botolo, che raccoglie le uve su due dei migliori bricchi, Nizza e Mantilera. Un'altra star locale, il Grignolino, alligna invece sulle colline di natura argillosa di Fontanile. Chi ama questo vino austero e dal delicato profumo va dritto alle Cantine Fontanile, una cooperativa fondata nel 1957 che conta su un'area di coltivazione di proprietà dei soci di 300 ettari. Bisogna percorrere pochi chilometri tra le colline e le vigne incoronate dall'Unesco come Patrimonio dell'umanità per scoprire le celebri Docg di questo fazzoletto di terra presso la Michele Chiarlo: dal Barbaresco Docg al Barolo Docg al Gavi Docg.

Verso sud, tra le colline che diventano aspre e selvagge, vale la pena passeggiare alla ricerca delle curiose testimonianze artistiche del Parco d'Arte Quarelli a Roccaverano, dove artisti di levatura internazionale hanno installato i propri lavori su terrazzamenti un tempo coltivati. Bisogna però trovare il tempo per fare la conoscenza con una delle più piccole Doc italiane, il Loazzolo, ottenuto da uve Moscato spremute appassite e spesso colpite da botrite, una muffa nobile che si sviluppa solo in determinate condizioni climatiche. Viticoltura eroica: le vigne sono impiantate su versanti con pendenza minima del 20%. Appollaiato sul naturale anfiteatro dove la famiglia Isolabella ha realizzato la propria cantina nel totale rispetto del territorio, vanno provate le diverse annate di Solìo di Valdiserre Loazzolo Doc per apprezzarne la capacità di invecchiamento. Si sposano a meraviglia con la Robiola di Roccaverano Dop ben matura e scioglievole di Wilma Traversa, che si trova a Olmo Gentile. Tra i terrazzamenti sostenuti da muretti a secco, la brezza suda salsedine dal mare vicino. La giovane donna fa l'appello delle 50 caprette pronte alla mungitura: un rito antico che da queste parti funge da richiamo per le nuove generazioni.

In basso a sinistra i filari delle Cantine Fontanile, che in autunno si accendono di giallo e rosso; sullo sfondo il borgo di Fontanile con la chiesa di San Giovanni Battista che svetta grazie a una cupola imponente alta 53 metri. Sotto, la pregiata robiola di Roccaverano Dop, prodotta da piccoli casari astigiani con solo latte di capra crudo. Nella pagina accanto il Nizza Docg de Il Botolo, vinificato con uve Barbera in purezza provenienti dai vigneti con la migliore esposizione della tenuta a Nizza Monferrato.





CONIGLIO IN BAGNA NEIRA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 40 MINUTI
440 CALORIE/PORZIONE

1 coniglio tagliato a pezzi – 1 cipolla – 1 rametto di rosmarino – 2 pomodori maturi ma sodi – 1 bicchiere di aceto di vino rosso – 2 bicchieri di Barbera d'Asti – 2 cucchiai di zucchero – 2 peperoni quadrati d'Asti – olio extravergine d'oliva – burro – sale – pepe

1 Infornate i peperoni sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata a 220° per 40 minuti, girandoli di tanto in tanto. Trasferite i peperoni ancora caldi in sacchetti per alimenti e lasciateli raffreddare. Poi eliminate la pelle. Staccate i piccioli, dividete i peperoni in falde regolari e togliete semi e nervature. Tamponate le falde con carta da cucina, per asciugarle.

2 Intanto tuffate i pomodori in acqua bollente per pochi secondi, scolateli, privateli della pelle, poi eliminate i semi e tagliateli a tocchetti. Sbucciate la cipolla e affettatela molto sottile. Fate fondere una noce di burro e 2 cucchiai d'olio in un ampio tegame a fondo spesso, possibilmente di coccio, poi aggiungete la cipolla preparata, il rosmarino e i pezzi di coniglio.

3 Fate rosolare la carne a fuoco medio, mescolando, fino a quando sarà dorata. Aggiungete i pomodori preparati, salate, pepate e cuocete per 20 minuti. Unite l'aceto, il vino e lo zucchero, mescolate e cuocete per altri 30 minuti o finché la carne sarà tenera. Dieci minuti prima del termine della cottura, aggiungete i peperoni. Servite il coniglio, accompagnandolo a piacere con un puré di patate.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

AZIENDA AGRICOLA EVA CASALONE
STRADA VALDONI, LOCALITÀ VARIGLIE ASTI
TEL. 3495576228

MIELI ROCHE
VIA CASTAGNITO, 14B
VEZZA D'ALBA (CN)
TEL. 3338447993

AZIENDA AGRICOLA BOSCO GIOVANNA (ILENIA SCANAVINO)
VIA SAN VITTORE, 45
PRIOCCA (CN)
TEL. 3336983614

TORRONERIA DAVIDE BARBERO
VIA BROFFERIO, 84
ASTI
TEL. 0141594004

PODERI GALLINO
VIA CASSIGLIANE, 41
CISTERNA D'ASTI (AT)
TEL. 0141979007

CASCINA GILLI
FRAZIONE NEVISSANO, 36
CASTELNUOVO DON BOSCO (AT)
TEL. 0119876984

AZIENDA AGRITURISTICA ALLE TRE COLLINE
LOCALITÀ VEZZOLANO, 60
ALBUGNANO (AT)
TEL. 0119922038

CANTINA MICHELE CHIARLO
STRADA NIZZA-CANELLI
CALAMANDRANA (AT)
TEL. 0141769030
DESTINATIONGUSTO.IT

CANTINE FONTANILE
VIA F. MIGNONE, 46
FONTANILE (AT)
TEL. 0141739179
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA IL BOTOLO
STRADA COLOMBARO, 11
NIZZA MONFERRATO (AT)
TEL. 0221772134
DESTINATIONGUSTO.IT

ISOLABELLA DELLA CROCE
REGIONE CAFFI, 3
LOAZZOLO (AT)
TEL. 014487166
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA WILMA TRAVERSA
REGIONE BOGLIOLI
OLMO GENTILE (AT)
TEL. 3487268402

NEGOZI

MACELLERIA DA 'U CITU
VIA MONTALCINI, 32
FERRERE (AT)
TEL. 0141934122

RISTORANTI

RISTORANTE 7 COLLI
VIA ALBUGNANO, 8
BERZANO SAN PIETRO (AT)
TEL. 0119920642

LA SIGNORA IN ROSSO
VIA CROVA, 2
NIZZA MONFERRATO (AT)
TEL. 0141439294



Genovesato
TRA MARE E COLLINE

UN SUSSEGUIRSI DI PROMONTORI VERDEGGIANTI, INSENATURE MOZZAFIATO, BORGHI DI GRANDE SUGGESTIONE. E, APPENA PIÙ IN ALTO SULLE PRIME ALTURE, UN PATRIMONIO GOLOSO DA SCOPRIRE TRA VINI, OLI E FORMAGGI

RICHARD-_KSP/UNSPLASH

Solo la Liguria possiede il fascino di una regione in cui il mare si fa d'improvviso montagna, senza mezze misure, regalando scenari da capogiro che tutto il mondo invidia. E c'è una fetta di questa terra a mezzaluna che ha saputo aggiudicarsi il vessillo di meta del lusso, uno spicchio di paradiso chiamato Portofino. Un possibile punto di partenza è Rapallo, una delle prime mete del turismo della Liguria che ha visto la nascita a metà Ottocento. Il centro storico è un susseguirsi di ombrosi carruggi e nuove strade, case di pescatori e abitazioni moderne. Il profumo dolce dei gobeletti, piccoli cestini di pastafrolla ripieni di confettura e coperti, porta alla Pasticceria Capena e da lì è facile raggiungere il lungomare Vittorio Veneto, dall'aria elitaria e aristocratica.

Chi ama l'arte liberty non si perde una visita al Chiosco della musica, che ricorda i padiglioni di celebrate stazioni termali della Belle Époque. Chi avesse più tempo prosegue per Villa Tigullio, che ospita il Museo del merletto, prodotto in riviera sino a inizio Novecento. La facciata dell'edificio color cremisi si integra con eleganza con il verde del giardino. Si narra che la specialità locale, i pansoti (sorta di ravioli) alle noci, sia nata proprio a San Martino di Noceto, frazione sulle prime colline ricca di noceti. Se si volesse assaggiare un formaggio ormai raro bisogna fare qualche tornante in più. Alla fattoria di Laura Altemani, Dolce Fiorita, si lavora infatti la prescinsêua, un formaggio fresco acidulo e dalla consistenza spalmabile dal latte di Cabannina, la razza di vacca locale con manto bruno e ottima propensione alla caseificazione. Il passeggio sul lungomare di Santa Margherita Ligure fa tappa al Castello del XVI secolo. Alzando gli occhi, tra la rigogliosa vegetazione, si scorge Villa Durazzo. La visita è dedicata ai giardini e agli appartamenti delle famiglie Durazzo e Centurione.

Un altro giardino che richiama l'interesse di chi ama la fotografia è quello dell'Abbazia della Cervara, sulla strada panoramica che conduce a Portofino. Bisogna lasciarla in direzione Nozarego per salire alla Tenuta Santa Barbara per un assaggio di olio extravergine di oliva fruttato e fragrante, ideale per i piatti più delicati. Il suggestivo borgo di Paraggi è solo la premessa a una delle località italiane più conosciute al mondo. Portofino è borgo quasi intatto, inserito in un Parco Naturale già dagli anni Trenta. Il modo migliore per apprezzare le meraviglie del Parco è quello di percorrere i sentieri più caratteristici, tutti adeguatamente segnalati. Simbolo del Bello italiano, ha stregato un numero infinito di personaggi. Anche Natalia Grosvenor, duchessa di Westminster e discendente dello zar Nicola I, ha ceduto al suo fascino e ora produce in vista del porticciolo di Portofino un Vermentino carico di profumi balsamici nella Tenuta La Cappelletta.

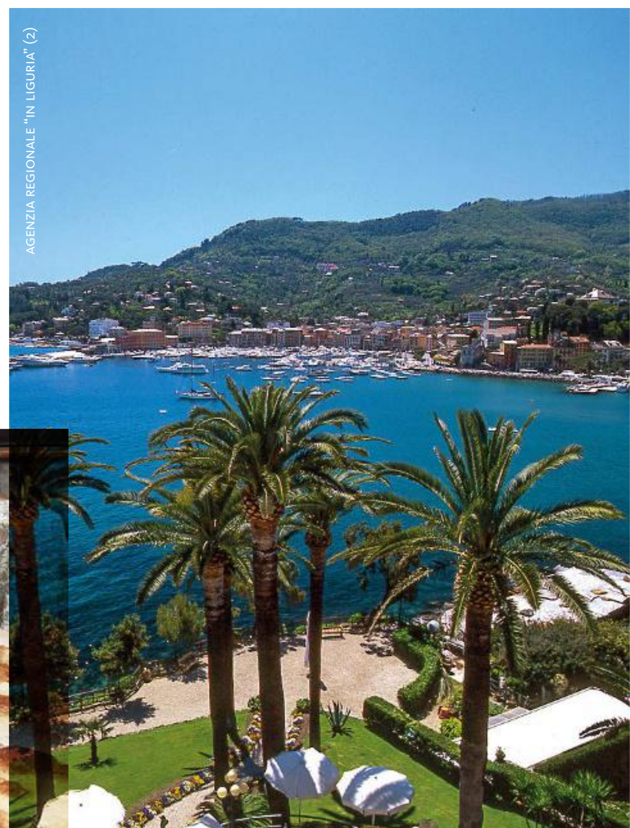
segue >

Nella pagina accanto, l'insenatura ai piedi del monte di Portofino in cui è incastonata l'abbazia di san Fruttuoso. Sotto, da sinistra, le siepi di bosso disegnano il giardino all'italiana dell'abbazia della Cervara, nei pressi della baia di Paraggi; la mitica focaccia di Recco; Santa Margherita Ligure, a pochi chilometri da Portofino, merita una passeggiata lungo l'elegante lungomare.





CONSORZIO FOCACCIA COL FORMAGGIO DI RECCO



AGENZIA REGIONALE "IN LIGURIA" (2)


BELINDA FEWINGS/UNSPLASH

Le facciate color pastello lungo la calata Marconi di Portofino, autentica perla turistica inserita nell'area protetta del parco naturale. Da qui si può raggiungere in traghetto o con una bella passeggiata in mezzo ai boschi l'abbazia di san Fruttuoso; a pochi minuti d'auto ci sono invece Santa Margherita e Rapallo.

Chi ha buone gambe percorre qualcuno degli 80 chilometri di sentieri del Parco in bilico tra natura e storia alla ricerca dei siti recuperati e restaurati: Semaforo Vecchio, Batterie, Mulino del Gassetta. O conquista l'abbazia di San Fruttuoso, assediata da boschi e mare, dall'euritmica facciata duecentesca. Il premio più ambito sarà la vista dei romanici capitelli del chiostro.

Per raggiungere Recco, sul golfo del Paradiso e sull'altro versante della penisola di Portofino, bisogna tornare a Santa Margherita Ligure. Si narra che a Recco Goffredo Mameli abbia composto il Canto degli Italiani. Di certo è che in questa cittadina del Golfo del Paradiso si può assaggiare la focaccia di Recco col formaggio Igp, due sottilissimi strati di pasta con un ripieno di formaggio fresco a pasta molle, attestata da una cialda che riporta il simbolo del Consorzio e dell'Unione europea. Con alle spalle il profumo del mare e seguendo la strada lungo il torrente Recco si raggiunge Uscio, un paese conosciuto ai quattro angoli del mondo. Nella frazione di Terrile si trova l'unica fabbrica che costruisce ancora orologi da campanile, oltre che campane. Se si volesse, c'è da visitare anche un museo che ripercorre la storia e la produzione dagli antichi orologi da torre a quelli attuali.

Chi viaggia con bicicletta al seguito è probabile che da qui desideri raggiungere il Passo della Scoffera sulle due ruote. L'ascesa, di media difficoltà, è stata inserita come tratto del Giro d'Italia la prima volta nel 1913. Dal Passo si raggiunge in souplesse Torriglia. La sua bandiera gastronomica ha la forma di una margherita, di pasta frolla ricca di burro: i canestrelli. Traccia eloquente del glorioso passato sono i resti del Castello, dalla vaga forma di nave, roccaforte strategica da cui si controllavano le vie di valico tra pianura padana e Liguria. Una deviazione su strade secondarie porta Pentema, un villaggio dalle sembianze d'inizio Novecento grazie all'isolamento patito. Gli amanti del trekking trovano il loro paradiso sui numerosi percorsi che attraversano i crinali del Parco Naturale dell'Antola. Coloro che vanno alla ricerca di prodotti locali fanno invece tappa a Casella, una delle patrie della mostardella. Nella Macelleria Il Castoro spiegano che si tratta di un salume ottenuto da carni bovine e suine, di solito consumato fresco. Tagliata a fette spesse e scottata alla griglia, la mostardella si usa fritta con le uova o, a cubetti, per insaporire minestre.

Ma uno dei prodotti che ritrae al meglio la cultura gastronomica regionale va cercato nei roseti di Savignone. Maria Giulia Scolaro coltiva infatti senza alcun trattamento chimico le rose di varietà Centifolia muscosa e Rugosa della Vallescrivia e, per mezzo di un complesso procedimento, ottiene un profumato sciroppo. Perfetto come dissetante aggiunto ad acqua fresca, o in aggiunta di tè o birra come aperitivo. Per portare a casa la Liguria gastronomica va completato il paniere con le patate quarantine, gloria delle montagne genovesi. Per un ultimo salto nella bellezza selvaggia della regione bisogna spingersi sino a Vobbia e prendere la strada verso Isola del Cantone. Meno di mezz'ora di facile cammino conduce al Castello della Pietra. Maniero stretto tra due torrioni di puddinga, è capolavoro di architettura che marita la natura, simbolo solenne del viaggio che si sta per concludere.



A destra, i canestrelli, biscotti a forma di fiore di golosa pasta frolla profumata di burro. I più conosciuti sono quelli di Torriglia, nell'entroterra genovese, ma la paternità è contesa tra Liguria e Piemonte. Si abbinano a vini dolci come l'intenso Cinque Terre Sciacchetrà o il profumato Moscato d'Asti.





Sopra, formaggi di capra e di mucca dell'azienda agricola Dolce Fiorita, sopra Rapallo. A destra, il Castello della Pietra, autentico nido d'aquila in Val Vobbia.



AGENZIA REGIONALE "IN LIGURIA"

POLPETTONE DI FAGIOLINI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
370 CALORIE/PORZIONE

300 g di fagiolini – 500 g di patate – 3 uova – 100 g di grana padano Dop grattugiato – 100 g di quagliata – 2 panini – latte – 1 spicchio d'aglio – pane grattugiato – origano – 2 rametti di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lessate le patate, partendo da acqua fredda, poi sbucciatele e passatele al passaverdura. Intanto lavate i fagiolini, spuntateli e lessateli al dente in abbondante acqua salata, quindi scolateli e tritateli. Fate ammorbidire i panini in una ciotola di latte. Sbucciate l'aglio e tritatelo con il prezzemolo. Soffriggete nell'olio il trito aromatico preparato e fatevi insaporire i fagiolini.
2 In una ciotola riunite tutti gli ingredienti preparati, poi amalgamate e incorporate le uova, il grana, la quagliata e un pizzico di origano; regolate di sale e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Ungete con l'olio un tegame rettangolare basso, cospargetelo con il pane grattugiato e versatevi il composto. Livellatelo in uno strato di 2,5-3 cm, rigatelo con i rebbi di una forchetta, cospargete con il pane grattugiato e irroratelo con olio. Cuocete in forno a 180° per 45 minuti.

TORTIERA DI ACCIUGHE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 20 MINUTI
370 CALORIE/PORZIONE

900 g di acciughe – 50 g di grana padano Dop grattugiato – 3 uova – 1 panino – latte – 1 rametto di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – maggiorana – origano – pane grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Private il panino della crosta e mettete la mollica a bagno in una ciotola di latte. Pulite le acciughe, eliminando testa, interiora e lisca, poi lavatele e tamponatele con carta assorbente da cucina; tritatene due. Sbucciate l'aglio e tritatelo con le foglie di prezzemolo.
2 Sgusciate le uova in una ciotola, sbattetele e incorporate le acciughe tritate, la mollica di pane strizzata, il grana, il trito aromatico preparato e insaporite con qualche fogliolina di maggiorana, un pizzico di origano, sale e pepe.
3 Ungete con l'olio un tegame rotondo e stendetevi a raggiera la metà delle acciughe aperte a libro, Stendetevi sopra la farcia preparata e coprite con le acciughe rimaste. Irrorate con un filo d'olio, cospargete con il pane grattugiato e cuocete in forno a 200° per 15-20 minuti.





Dall'alto, Maria Giulia Scolaro produce sciroppo di rose dai fiori coltivati senza alcun trattamento chimico nel suo roseto a Savignone; le vetrine di Canepa, storica pasticceria di Rapallo; da non perdere i gobeletti, dolci di pasta frolla ripieni di confettura di mele cotogne.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

AZIENDA AGRICOLA DOLCE FIORITA
VIA SAN MASSIMO, 46
RAPALLO (GE)
TEL. 3470184676

TENUTA LA CAPPELLETTA
PORTOFINO (GE)
TEL. 3482551501

AGRICOLA SANTA BARBARA
VIA PARTIGIANO BERTO SILVIO SOLIMANO, 44
SANTA MARIA LIGURE (GE)
TEL. 3334333679

DA LALLA ESTER
VIA LAINÀ, 1
LUMARZO (GE)
TEL. 3401731664

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA MARIA GIULIA SCOLARO
VIA RONCHETTO, 9A
SAVIGNONE (GE)
TEL. 3498699372

AZIENDA AGRICOLA EMANUELE PIETRA
VIA BOSCO, 2
SAVIGNONE (GE)
TEL. 3484024397

AZIENDA AGRICOLA CAMPOROTONDO
LOCALITÀ GUALDRÀ, 15
SAVIGNONE (GE)
TEL. 0109761053

NEGOZI

PASTICCERIA CANEPA
PIAZZA GARIBALDI, 41
RAPALLO (GE)
TEL. 018550508

PASTICCERIA REVELLO
VIA GIUSEPPE GARIBALDI, 183
CAMOGLI (GE)
TEL. 01855770777

PASTICCERIA GUANO
PIAZZA CAVOUR, 2R
TORRIGLIA (GE)
TEL. 010994290

MACELLERIA IL CASTORO
VIA MANDELLI, 78
CASELLA (GE)
TEL. 0109677246

RISTORANTI

DA LINO
VIA ROMA, 70
RECCO (GE)
TEL. 018574336

U GIANCU
VIA SAN MASSIMO, 78
RAPALLO (GE)
TEL. 0185260505

Roberto Arcari / Contrasto

IL FASCINO DISCRETO DEL Lodigiano

A POCHI PASSI DAL CAPOLUOGO SI APRE UNA PIANA TRAPUNTA DI CHIESE E FORTEZZE MEDIEVALI, AZIENDE AGRICOLE E CASEIFICI DOVE NASCONO FORMAGGI E SALUMI SUPERLATIVI. IRRINUNCIABILE LO SCONFINAMENTO SUI COLLI DI SAN COLOMBANO, PICCOLA ENCLAVE VINICOLA MILANESE

Ci sono luoghi che passano pressoché inosservati agli occhi del turismo nazionale. Il Lodigiano è uno di questi. Eppure, una volta conquistati dalla preziosa euritmia di laterizi medievali del Duomo, nel capoluogo, è difficile non cedere al fascino dei suoi numerosi musei, tra i quali il più originale è senz'altro quello d'arte contemporanea Folligeniali (folligeniali.com), legato alla Scuola d'arte Bergognone. Se rimane del tempo bisogna anche infilarsi in una delle vie che sfiorano il Duomo per visitare il Tempio dell'Incoronata, bell'esempio di arte rinascimentale lombarda, e il chiostro dell'ex monastero di San Cristoforo. La tradizione casearia lombarda Dop rivive nella piccola formaggeria Latte e Caglio, a pochi passi dalla centralissima piazza della Vittoria, tra Taleggio, Salva Cremasco e Formai de Mut dell'Alta Valbrembana. Approfittando della rete di comode piste ciclabili, la Basilica di San Bassiano a Lodi Vecchio si conquista anche con facili pedalate in meno di mezz'ora, tra canali e una pianura infinita, appena discosta dalla Via Emilia. Il sagrato in *opus spicatum* si cammina in pochi istanti. All'interno l'opera più significativa è l'affresco del XIV secolo nell'abside che rappresenta il Pantocratore, ma quello più originale raffigura i bovari che governano i carri trainati da buoi sulla volta davanti al presbiterio. Un omaggio ai lavori agricoli di queste terre. Pochi chilometri più in là il Caseificio Carena di Caselle Lurani è un appuntamento d'obbligo per gli amanti del formaggio. Il suo mascarpone, al vertice assoluto tra i prodotti artigianali, ha una struttura sensuale, cremosissima. Del tutto particolare poi il pannerone, inizialmente dolce ma dalla sottile vena amarognola finale, determinata dalla mancanza di sale. Molte delle attrezzature utilizzate nel caseificio risalgono agli anni Venti del XX secolo e i metodi di produzione non sono cambiati molto da allora: dal fusto di metallo dove si lavora il mascarpone alla sala di stagionatura del Taleggio Dop, tutto ci prepara a un viaggio nel tempo. Anche nella vicina riseria Montanari la lavorazione del cereale avviene con lentezza per mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del riso.

Del resto, nel trecentesco castello di Sant'Angelo Lodigiano il Museo dell'agricoltura narra l'epopea rurale di queste terre bonificate da parte degli ordini monastici e degli scambi di merci lungo il fiume Lambro. Dopo il tuffo nel passato una tappa dolce si fa alla Pasticceria Cerri con gli amaretti. Quelli di Sant'Angelo Lodigiano si distinguono dal resto d'Italia per la presenza di cacao e armelline, i semi di albicocca che conferiscono un retrogusto amarognolo e particolare croccantezza. Vanno ordinati insieme a una tazza di crema al mascarpone e un bicchiere di vino da uve stramature. Questa pausa dolce si può riprodurre anche a casa con una bottiglia di Meditando, da uve Malvasia, della vicina Cantina Panizzari. *segue* >



Nella pagina precedente, il duomo romanico di Lodi, che si affaccia sulla grande piazza della Vittoria, porticata sui quattro lati. A lato, i grappoli di Verdea, provenienti dalle coltivazioni a basso impatto ambientale dell'azienda vinicola Panizzari, sono tra gli ultimi a essere raccolti durante la stagione della vendemmia. Dalla loro lavorazione nasce il bianco Verdea Igt, vinificato sia in versione ferma che frizzante: entrambe perfette in abbinamento a grandi piatti di pesce e a carni bianche.



Eleganti colonne in granito scandiscono i lati del chiostro dell'ex convento di San Cristoforo, situato accanto alla chiesa, nel centro di Lodi. Nel 1789 fu alloggio della cavalleria francese, carcere militare e poi caserma, mentre oggi è sede della provincia.

PASTA AL MASCARPONE

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
530 CALORIE/PORZIONE

320 g di pappardelle – **160 g di mascarpone** – **2 tuorli piccoli (30 g)** – **grana lodigiano** – **noce moscata** – **sale**

1 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, tenendo da parte un mestolino di acqua di cottura. Intanto mescolate in una ciotola grande il mascarpone con i tuorli, poco sale e una grattatina di noce moscata poi mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
2 Scolate la pasta al dente, versatela nella ciotola con il condimento al mascarpone, mescolate delicatamente e diluite la crema di mascarpone con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura tenuta da parte. Completate con abbondante grana grattugiato e servite subito.





Dall'alto: vigneti Nettare dei Santi sulle colline di San Colombano, dove nascono rossi importanti come il Franco Riccardi; il goloso Sanfioranetto Lodigiani, in vendita all'agriturismo Barcaiolo; il mascarpone, così delicato che un tempo si produceva solo d'inverno.











Da sinistra: totalmente isolata nella campagna, la basilica trecentesca di San Bassiano a Lodi Vecchio spicca già da lontano; si produce con strumenti e metodi rigorosamente tradizionali il pannerone del caseificio Carena di Caselle Lurani: abbinato a miele, confetture e frutta molto dolce crea un contrasto sublime grazie alla venatura amarognola; una delle opere esposte al Museo di Arte contemporanea Folligeniali a Lodi, espressione degli artisti della Scuola Bergognone.

Chi vuole fare provviste di vino si dirige infatti a San Colombano al Lambro, un fazzoletto di terra che continua a essere di Milano: sulla collina di mille ettari che svetta sulla pianura si possono battere le cantine alla ricerca del corposo vino rosso San Colombano Doc a base di Croatina, Barbera e Uva Rara e il sapido bianco Igt Collina del Milanese a base di Verdea. Del primo la versione Riserva di Gianenrico Riccardi (Nettare dei Santi) riposa almeno un anno in botti di legno e altrettanto in bottiglia: ideale per accompagnare la trippa, il piatto più amato dai Lodigiani; ottima poi la Verdea di Panizzari in abbinamento alla raspadüra, riccioli di formaggio che si ottengono raschiando forme di grana giovane. Quella migliore si trova al Caseificio Zucchelli di Orio Litta. Chi viaggia con bicicletta al seguito può scegliere tra percorsi che esaltano gli affacci panoramici e la percezione dei falsipiani vitati.

Poco distante, la spettacolare Villa Litta Carini con i suoi raffinati giardini è un esempio di dimora nobiliare del Seicento che si può visitare su prenotazione. Natura alla stato puro verso Casalpusterlengo, tappa preziosa per chi ama i sapori forti. Qui è irresistibile il richiamo del Gorgonzola Dop del Caseificio Angelo Croce: da provare la tipologia “naturale”, decisamente piccante, solido, ma cremoso e scioglievole. Ma le meraviglie non finiscono qui. Un ambiente intatto prende infatti il sopravvento appena si lascia la Via Emilia nella foresta primordiale della Riserva Naturale delle Monticchie dove, con un po' di fortuna, si possono incontrare volpi e tassi. Su un’altura che guarda il Po, un altro castello. Merita di essere visitato a Fombio, costruito nel Duecento, per gli affreschi che abbelliscono alcune stanze e le cantine, coperte dalle volte a botte in mattoni.

Chi vuole tornare bambino si lascia incantare dalle migliaia di balocchi del Museo del giocattolo di Santo Stefano Lodigiano. Oppure dagli aromi e dai sapori dell’Agriturismo Barcaiolo dove la famiglia Lodigiani alleva suini con prodotti privi di Ogm, rispettando il benessere animale e l’ambiente. Con il risultato di salumi profumati e gustosi. Da provare la mariola, dalla prolungata stagionatura, e il salame di prosciutto, elaborato con carne di coscia e grasso di guanciale. Di ben altra origine la fragranza che pervade le strade di Codogno. Era apprezzata dalla borghesia già a inizio Novecento quella dell’omonimo biscotto, sfornato da Carlo e Luigi Cornali, quarta generazione di pasticceri, rimasto uguale ad allora, con una rifinitura di cocco che lo rende immortale e nel contempo agée, al pari delle ville liberty e della Loggia del Mercato che abbelliscono la cittadina. Risalendo l’Adda verso nord un’ultima tappa d’obbligo è ad Abbadia Cerreto. Impossibile non lasciarsi ammaliare dall’armonia e dalle proporzioni della semplice facciata a capanna dell’abbazia cistercense. Da 800 anni lì a impreziosire le terre lodigiane.

TORTA DI LODI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
470 CALORIE/PORZIONE

300 g di farina 00 – 170 g di burro – 170 g di zucchero – 125 g di mandorle – 1 tuorlo – 1 limone non trattato – bicarbonato

1 Scottate le mandorle in acqua bollente per 2-3 minuti, poi scolatele, trasferitele su un canovaccio pulito e, una volta intiepidite, privatele della pellicina e tritatele molto finemente. Fate fondere una noce di burro in una padella antiaderente, unite la mandorle tritate e rosolatele appena.
2 Riunite in una ciotola la farina con lo zucchero, la scorza del limone grattugiata, le mandorle preparate, il burro rimasto a fiocchetti, il tuorlo e un pizzico di bicarbonato poi lavorate con cura fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Foderate uno stampo rotondo di 24 cm di diametro con la carta da forno.
3 Versate il composto preparato nello stampo e stendetelo con i polpastrelli, poi incidete una griglia a linee trasversali sulla superficie con i rebbi della forchetta e infornate a 200° per 25-30 minuti o finché la superficie della torta avrà un colore dorato. Fatela raffreddare nel forno spento e leggermente aperto. Servitela a fette.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

CASEIFICIO CARENA
VIA POZZO BONELLA, 7
CASELLE LURANI (LO)
TEL. 037196054

RISERIA MONTANARI
VIA SAN GEMINIANO, 6
CASELLE LURANI (LO)
TEL. 037196030

CASA VALDEMAGNA-AZIENDA AGRICOLA DIEGO BASSI
VIA EMILIO AZZI, 96
S. COLOMBANO AL LAMBRO (MI)
TEL. 3479668891

AZIENDA AGRICOLA PANIZZARI
VIA MADONNA DEI MONTI, 43
S. COLOMBANO AL LAMBRO (MI)
TEL. 0371897613
DESTINATIONGUSTO.IT

NETTARE DEI SANTI
VIA DELLA CAPRA, 17
S. COLOMBANO AL LAMBRO (MI)
TEL. 0371200523
DESTINATIONGUSTO.IT

CASEIFICIO ZUCCHELLI
CASCINA MARMORINA, 18
ORIO LITTA (LO)
TEL. 0377804115

AZIENDA AGRICOLA LODIGIANI
LOCALITÀ CHIAVICONE, 3
S. STEFANO LODIGIANO (LO)
TEL. 0377379300

NEGOZI

PREMIATA PASTICCERIA CORNALI
VIA ROMA, 71
CODOGNO (LO)
TEL. 0377432062

FORMAGGERIA LATTE & CAGLIO
CORSO UMBERTO I, 28
LODI
TEL. 3332239751

PASTICCERIA CERRI
VIA ARMANDO DIAZ, 39
S. ANGELO LODIGIANO (LO)
TEL. 0371210192

RISTORANTI

LA VECCHIA CORTE
VIA XXV APRILE, 6
CASTELGERUNDO (LO)
TEL. 0377439967

OSTERIA DEL GALLO
VIA XX SETTEMBRE, 7
BREMBIO (LO)
TEL. 0377988022

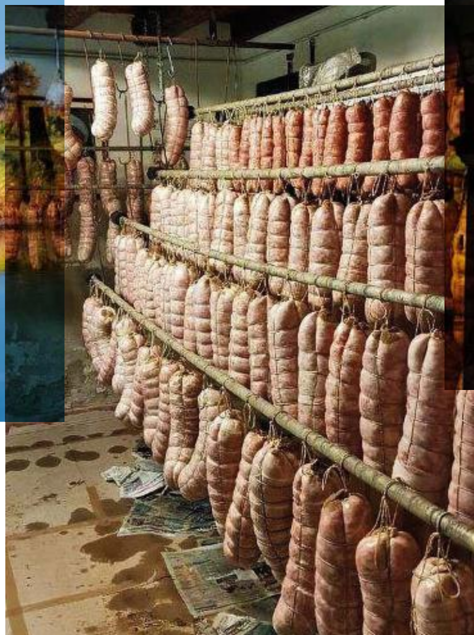
PARCO NATURALE REGIONALE VENETO DEL DELTA DEL PO

DANIELE SONCIN/PARCO NATURALE REGIONALE VENETO DEL DELTA DEL PO

POLESINE
tra terra e acqua

TRA VILLE PATRIZIE E CASONI DI VALLE SI STENDE UNA PIANURA FERTILE SOLCATA DA GRANDI FIUMI E UN RETICOLO INFINITO DI CANALI, PARADISO DEGLI UCCELLI MIGRATORI. QUI NASCONO GRANDI RISI, GOLOSI SALUMI E, TRA ACQUE DOLCI E SALATE, STREPITOSI MOLLUSCHI







FRANCO COGOLI / SIMEPHOTO

Nella pagina accanto, la foce del Delta del Po di Maistra, area tra le più suggestive e naturali, ideale per il birdwatching. A sinistra, il volo delle volpoche che popolano Scanno Boa, ultima lingua di terra di Porto Tolle prima dell'Adriatico.

Sopra, piazza Vittorio Emanuele II racchiusa dai portici, nel centro di Rovigo. A sinistra, la stagionatura dei salami all'Agriturismo Le Clementine di Badia Polesine: confezionati in modo artigianale, valgono una deviazione.

Il Polesine è un trapezio di terra bassa che si immerge nell'Adriatico con lentezza, al ritmo dello scorrere delle acque dell'Adige e del Po che lo orlano. Una zolla fertile, di pianure sconfinate e piatte dove i campanili di tanto in tanto sfuggono alla forza di gravità e si alzano d'improvviso verso il cielo. Come quello di Melara, all'estremo occidentale di Rovigo, costruito sui ruderi di un castello nel Quattrocento. Le anse del grande fiume, verdeggianti di salici e pioppi, sono il paradiso per chi ama fotografare gazze e aironi e la prossima tappa, Bergantino, è vicina. Ci vuole del tempo per visitare a Palazzo Strozzi, un ex casino di caccia, il Museo della Giostra e dello Spettacolo Popolare, unico nel suo genere, che racconta la storia degli spettacoli itineranti. All'uscita, seguendo il ronzio delle api, si trova con facilità Giuliano Montagnini, uno degli ultimi apicoltori professionisti della zona che ricava il miele millefiori dagli alveari sulle sponde del Po, dove la flora è ricca e costante. Anche il campanile dell'abbazia della Vangadizza a Badia Polesine, sulle rive dell'Adige, si protende verso il cielo. Ma del monastero benedettino fondato nel Mille un occhio di riguardo merita il chiostro a due ordini di archi su colonne. Anche la pausa all'Agriturismo Le Clementine richiede tempo. I proprietari Luciana Vallese e Giuseppe Tomaini sono lo specchio della cultura gastronomica della zona. L'argomento sul quale risultano insuperabili sono i salumi, privi di conservanti e dalla lunga stagionatura. Dalla zia, un grande salame tondeggiante, alla bondola, un cotechino che prevede una speciale lavorazione della cotica a cui si toglie tutto il grasso possibile. La mattina, sulla riva destra dell'Adige sono le immense golene di un verde abbagliante e i campi di erba medica a dare il benvenuto. Uno spettacolo di colori si vede in primavera, quando fioriscono gli alberi da frutta. Ma attraversando Badia Polesine è come fare un salto indietro nel tempo di cent'anni, catapultati nel periodo della Belle Époque. Una pacchia per chi ama lo stile liberty, che si ripete tra il Mercato coperto, il Palazzo comunale e le ville dal profilo inconfondibile. Si contendono la prima fila con platani e tigli lungo il naviglio Adigetto. Si può seguire l'alzaia del corso d'acqua fino a Lendinara. In un intensificarsi di dimore patrizie svetta la Torre dell'Orologio, avanzo di uno scomparso castello medievale. Sulla ristorazione locale si erge invece la bella storia dei cinque fratelli Quaglia, che hanno aperto un'insegna di pizze, panini e lievitati da capogiro. La tappa per il pranzo o per uno spuntino si fa nel loro Mama Mia con pizza al roastbeef e rare etichette di vino. *segue* >

I dieci chilometri che servono per giungere a Fratta Polesine zigzagano sul Canale Scortico. Rivolgendosi al Mulino del Pizzon, una piccola meraviglia di archeologia industriale, si può prenotare anche un passaggio via fiume, trasportati dai vogatori su una caorlina originale, il tradizionale scafo a ventre piatto. Impone una sosta anche Villa Badoer, capolavoro palladiano che ospita il Museo Archeologico Nazionale. La prima fu palcoscenico del film Notte senza fine per la regia di Elisabetta Sgarbi, il secondo custodisce i reperti di Frattesina, l'area archeologica del X secolo a.C.

Anche Rovigo va goduta senza fretta passeggiando i portici di Piazza Vittorio Emanuele sul lastricato di trachite e andando alla ricerca dei nobili edifici rinascimentali: dal portico bugnato di Palazzo Roncale alla facciata in cotto di Palazzo Roverella. È questa la sede della pinacoteca dell'Accademia dei Concordi, una tra le maggiori collezione d'arte in Italia. Chi va alla ricerca di gusti forti deve invece sapere che nella frazione di Mardimago, a nord della città, si trova una delle capitali dell'aglio bianco polesano Dop. Per conoscerlo si va nell'azienda agricola di Massimo Tovo, dove i piccoli bulbi sprigionano un profumo persistente e le loro dimensioni sono ideali perché si conservino a lungo. Poi si taglia la pianura verso sud alla ricerca di un'altra meraviglia golosa. Si ferma nelle campagne di Pontecchio Polesine chi va alla ricerca di una pasta dall'alto contenuto di proteine, priva di tossine e prodotta con varietà di grani adatti al particolare ambiente di coltivazione, secondo i dettami della natura. L'indirizzo giusto è quello dell'azienda agricola di Lodovico Fracasso.

Anche a Papozze si celebra il frumento, ma sotto forma di pane. In particolare di pan biscotto, secondo tradizione rodigina. Dalla bocca di fuoco, in base alla stagione, escono biscotti alle mandorle o pane alle amarene. Il sabato le treccine dolci.

Il fiume offre invece uno spettacolo ormai unico: il traghetto a chiamata che fa la spola tre le due rive del Po, quella di Rovigo e Ferrara. Da qui il Po si dirama per la prima volta: il Po di Goro si allontana verso sud est e il Po di Venezia verso est. Hanno inizio anche le risaie, i gabbiani salutano il passaggio delle bicicletta, trattorie e osterie si riconoscono per il profumo delle anguille alla griglia. La coltivazione del riso nel Delta del Po è parte di una storia lunga secoli che si intreccia con le bonifiche dei territori. Marco Uccellatori produce da sempre barbabietola, cereali e riso, un riso dalla protezione europea: il Riso del Delta del Po Igp dove la varietà Carnaroli la fa da padrone accompagnata da Arborio, Baldo e Volano. Tanto riso, a tal punto che il piatto più caratteristico della zona è il riso alla canarola, un tempo cibo principale dei raccoglitori di canna palustre. Si deve prenotare all'Osteria Arcadia di Porto Tolle.

Gli argini, alti sul fiume, permettono prospettive privilegiate, da percorrere, se si vuole, in bicicletta e a cavallo. Sino a Sacca degli Scardovari, la patria della cozza Dop, allevata nelle acque basse secondo tecniche che si tramandano di generazione in generazione. Raccolta, depurazione e confezionamento avvengono da parte del Consorzio dei Pescatori interamente nel territorio di Porto Tolle, dove il mollusco si caratterizza per una parte edibile morbida, fondente e poco salata. Lungo la strada che costeggia la Sacca bisogna fermarsi nel casone di Alessio Greguoldo, che fa parte dello stesso Consorzio di Pescatori. Greguoldo però si occupa di ostriche. Grazie a un sofisticato metodo attivato con energia solare vengono simulate le maree con un continuo su e giù dei molluschi in acqua, appesi a cordicelle: si rafforza il guscio e assume sfumature color rosa. Nasce l'ostrica rosa del delta del Po, ricercata dai gourmet per la sua moderata salinità e buona consistenza.

Attraversando queste terre anfibie che sono tutelate come Riserva della Biosfera dall'Unesco, appaiono di tanto in tanto colonie di fenicotteri, anatre selvatiche, svassi. Chi vuole può noleggiare una canoa o un piccolo natante per raggiungere scanni deserti, le ultime barriere di sabbia prima dell'Adriatico. Un paradiso di natura che è ambiente perfetto per le api. Ci ha pensato Alessio Marangon a rendere proficuo il loro lavoro. Un paesaggio onirico si apre lungo la strada che percorre la Riserva Naturale Bocche di Po sino a Rosolina Mare. Un altro miracolo della natura scaturisce dalla intuizione di Enrico Crivellari: raccoglie le bacche di ginepro nate spontanee lungo la spiaggia di Caleri e ne fa un gin sincero, dal gusto iodato e d'arrembaggio. Un omaggio a una terra d'acqua che il turismo di massa non ha ancora scoperto.

A destra, un apiario di Alessio Marangon, che produce strepitosi mieli come il millefiori, quello di acacia, di coriandolo e di lavanda nei luoghi più incontaminati del Delta del Po.





RISOTTO CON SEPPIOLINE E CAPESANTE ALLA POLESANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
440 CALORIE/PORZIONE

320 g di riso Arborio – 150 g di seppioline piccole già pulite – 150 g di capesante – 1/2 cipolla – 1 spicchio d'aglio – vino bianco – 2-3 ciuffi di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – 30 g di burro – sale – pepe

1 Lavate le seppioline e le noci delle capesante, poi tamponatele con carta assorbente e tagliatele a listarelle sottili. Sbucciate aglio e cipolla; tritateli e fateli imbiondire in una casseruola con 3 cucchiai di olio; salate.
2 Aggiungete nel tegame le capesante e le seppioline e bagnate con un bicchiere di vino. Cuocete per almeno 30 minuti, mescolando e aggiungendo poca acqua calda se necessario. Unite il riso, sempre mescolando, poi versate 7,5 dl di acqua bollente.
3 Portate a cottura il risotto aggiungendo altra acqua bollente se necessario. Quando il riso sarà al dente, toglietelo dal fuoco, mantecate con il burro e completate con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe.







Dall'alto il gin Old Tom di Caleri, ottenuto dalle bacche delle piante di ginepro che crescono tra le dune di sabbia del Delta; le tre generazioni della famiglia Fracasso, che a Pontecchio Polesine produce pasta artigianale da grani propri macinati a pietra; la trafilatura è al bronzo e l'essicazione lenta. A sinistra, le ostriche rosa del Delta vengono attaccate alle funi per alternare l'immersione e l'esposizione all'aria, simulando l'alternanza delle maree.

FRANCESCA CREPALDI /PARCO NATURALE REGIONALE VENETO DEL DELTA DEL PO



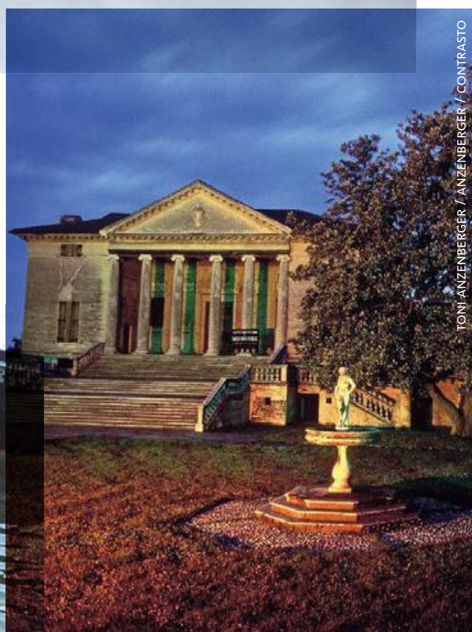
BACCALÀ ARROSTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
420 CALORIE/PORZIONE

800 g di stoccafisso ragno (chiamato baccalà in Veneto) già battuto e ammollato – 3 cucchiai di farina 00 – 3 acciughe dissalate – 1 cipolla piccola – 2 spicchi d'aglio – 1 limone non trattato – 2-3 ciuffi di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate l'aglio e la cipolla, poi tritateli con le acciughe; trasferiteli in una ciotola, aggiungete sale, pepe. una grattatina di scorza di limone, il prezzemolo tritato e 1 dl di olio.
2 Sciacquate lo stoccafisso, tamponatelo con carta assorbente da cucina, poi eliminate eventuali lische rimaste con una pinzetta da cucina. Stendete il composto aromatico preparato sullo stoccafisso, arrotolatelo e legatelo con qualche giro di spago da cucina.
3 Passate il rotolo nella farina, trasferitelo in una padella antiaderente, aggiungete abbondante olio, poca acqua e portate lentamente a bollore su fiamma bassa; cuocete il rotolo per 20-30 minuti, girandolo nel fondo che man mano si addenserà. Aggiungete, se vi piace, 2-3 cucchiai di salsa di pomodoro verso la fine della cottura e servite.


SCARDOVARI.ORG


TONI ANZENBERGER / ANZENBERGER / CONTRASTO

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

AZIENDA AGRICOLA LODOVICO FRACASSO
VIA ANTONIO GRAMSCI, 517
PONTECCHIO POLESINE (RO)
TEL. 04251871511
DESTINATIONGUSTO.IT

CONSORZIO DELLE COOPERATIVE PESCATORI DEL POLESINE
VIA DELLA SACCA, 11
PORTO TOLLE (RO)
TEL. 0426389226

APICOLTURA ALESSIO MARANGON
VIA PO DI GNOCCA, 31
PORTO TOLLE (RO)
TEL. 3488327531

AZIENDA AGRICOLA MASSIMO TOVO
VIA GIUSEPPE PEANO, 3
LOCALITÀ MARDIMAGO
ROVIGO
TEL. 3289137733

GIULIANO MONTAGNINI
VIA CAMPO, 294
BERGANTINO (RO)
TEL. 3349195149

UCCELLATORI SOCIETÀ AGRICOLA
VIA DEL CAMPO, 7
TAGLIO DI PO (RO)
TEL. 3386161493CAL

GIN CALERI
PIAZZA SAN GIORGIO, 16
ROSOLINA MARE (RO)
TEL. 3466104429

RISTORANTI

AGRITURISMO LE CLEMENTINE
VIA COLOMBANO, 1239/I
BADIA POLESINE (RO)
TEL. 0425597029

OSTERIA ARCADIA
VIA LUIGI LONGO, 29
PORTO TOLLE (RO)
TEL. 0426388334

MAMA MIA
VIA SANTA MARIA NUOVA, 59
LENDINARA (RO)
TEL. 0425601476

A sinistra, un pescatore di vongole del Consorzio di Scardovari: le 14 cooperative aderenti raccolgono anche cozze, fasolari, tartufi di mare, lupini, cannelli e ostriche. Qui accanto, Villa Badoer a Fratta Polesine: progettata da Palladio, oggi è patrimonio dell'umanità dell'Unesco.

Dolomiti

frutteti tra le vette

MASSICCI IMPONENTI SI INNALZANO IMPROVVISI TRA ALTIPIANI ASSOLATI, LAGHI CRISTALLINI E VALLATE GRAVIDE DI FRUTTA GLORIOSA. DA GUSTARE ADESSO E FINO A OTTOBRE ANCORA CALDA DI SOLE, POI TUTTO L'ANNO SAPIENTEMENTE LAVORATA IN SUCCHI, DISTILLATI, GELATINE E COMPOSTE

PATRICK SCHWIENBACHER/IDM SÜDTIROL

Sono gli orti e i giardini più nord d'Italia e, malgrado la latitudine, si manifestano tra i più colorati e fioriti. La frutta tale e quale e i suoi trasformati come confetture, succhi e distillati sono tra i giacimenti gastronomici più singolari della regione. Benvenuti in Trentino Alto Adige. L'inizio del viaggio può essere la Vallagarina, una cerniera tra gusti e culture centroeuropei e mediterranei. A Marano d'Isera nella cantina De Tarczal vale la pena conoscere il Moscato giallo, il vino aromatico ma secco ottenuto dall'omonima uva, e il Marzemino, dal caratteristico finale amarognolo e amato da Mozart. Nello spaccio si trovano anche gelatine elaborate con i due vini, adatte per accompagnare formaggi di media stagionatura. Grazie a percorsi segnalati si può scoprire la vicina zona umida di Loppio, un angolo di natura singolare dove avvistare raganelle e tritoni. Verso Nago, chi viaggia con bambini raggiunge invece la località delle Marmitte dei giganti, enormi depressioni create dall'erosione glaciale che la leggenda vuole scavate da ciclopi.

Nel pomeriggio gli amanti di windsurf e vela si spostano a Torbole sul Garda quando inizia l'ora, il vento che spira da sud a nord. Lo sciabordio delle onde è l'armonia che impreziosisce l'aria mediterranea del lago di Garda e intiepidisce la parte meridionale del Trentino, creando un tassello rilevante di questa terra poliedrica. Invita a sorseggiare un aperitivo la scenografica Piazza 3 novembre, a Riva del Garda, in vista della medievale torre Apponale e delle case dai colori pastello. Alle sue spalle, lungo la valle del fiume Sarca il borgo di Dro è la capitale delle susine Dop, dal colore che vira dal blu al viola scuro, ricoperte dalla naturale pruina. A giusta maturazione si apprezzano per il gusto dolce e acidulo, e per la consistenza pastosa.

Va seguito il corso sinuoso del Sarca per raggiungere Spiazzo, dove si possono scoprire i segreti di una delle più antiche distillerie trentine, La Genziana. Il suo artefice, Giovanni Boroni, sarà felice di raccontare l'origine del distillato più caratteristico, ottenuto dalle radici di imperatoria. Le piantine dai fiori a ombrello vengono raccolte a 1.000 metri, rilasciando nell'infuso alcolico un profumo balsamico e vegetale e in bocca un ricordo speziato. Ma in questo angolo di reale artigianalità va assaggiato anche il distillato di mele rosse, un'antica varietà presente nel giardino di casa e nei poderi circostanti.

A Madonna di Campiglio, circondati dalle vette del Parco Regionale Adamello-Brenta, si possono scegliere tutto l'anno attività sportive. Durante il periodo estivo si percorrono i sentieri ben tenuti tra faggete e il profumo resinato dell'aria con zaino in spalla o in mountain bike. Gli amanti dell'arte non si fanno invece sfuggire l'occasione di visitare a Pinzolo la chiesa di San Vigilio per l'emozionante Danza macabra del 1539 affrescata da Simone Baschenis.

La discesa verso la Valle di Sole è ripida, tra abetaie e ghiaioni e Malè non è distante. Nel laboratorio di Claudia Flessati, NaturaGusto, mele, mirtilli e lamponi sono trasformati in succhi di frutta. La Piana Rotaliana è la patria del Teroldego, vino profumato e vigoroso. La punta di diamante delle Distillerie Bertagnolli è proprio la grappa ottenuta dalle vinacce di Teroldego e ne mantiene inalterato l'aroma caratteristico: equilibrata e prestante. Tra i distillati di frutta, l'acquavite di ciliegie è la più fragrante e succosa. *segue* >





Nella pagina di apertura il sentiero della Roggia di Marlengo tra i frutteti, nei dintorni di Merano. Nella pagina precedente, Glorenza in Val Venosta. Sopra, una fase di distillazione alla Bertagnolli di Mezzocorona, la più antica distilleria del Trentino.



MARCO SIMONINI / TRENTINO SVILUPPO

POLENTA DI PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
420 CALORIE/PORZIONE

1 kg di patate – 30 g di farina di mais – 30 g di farina di grano saraceno – 1 cipolla – grana padano Dop grattugiato – burro – sale – pepe

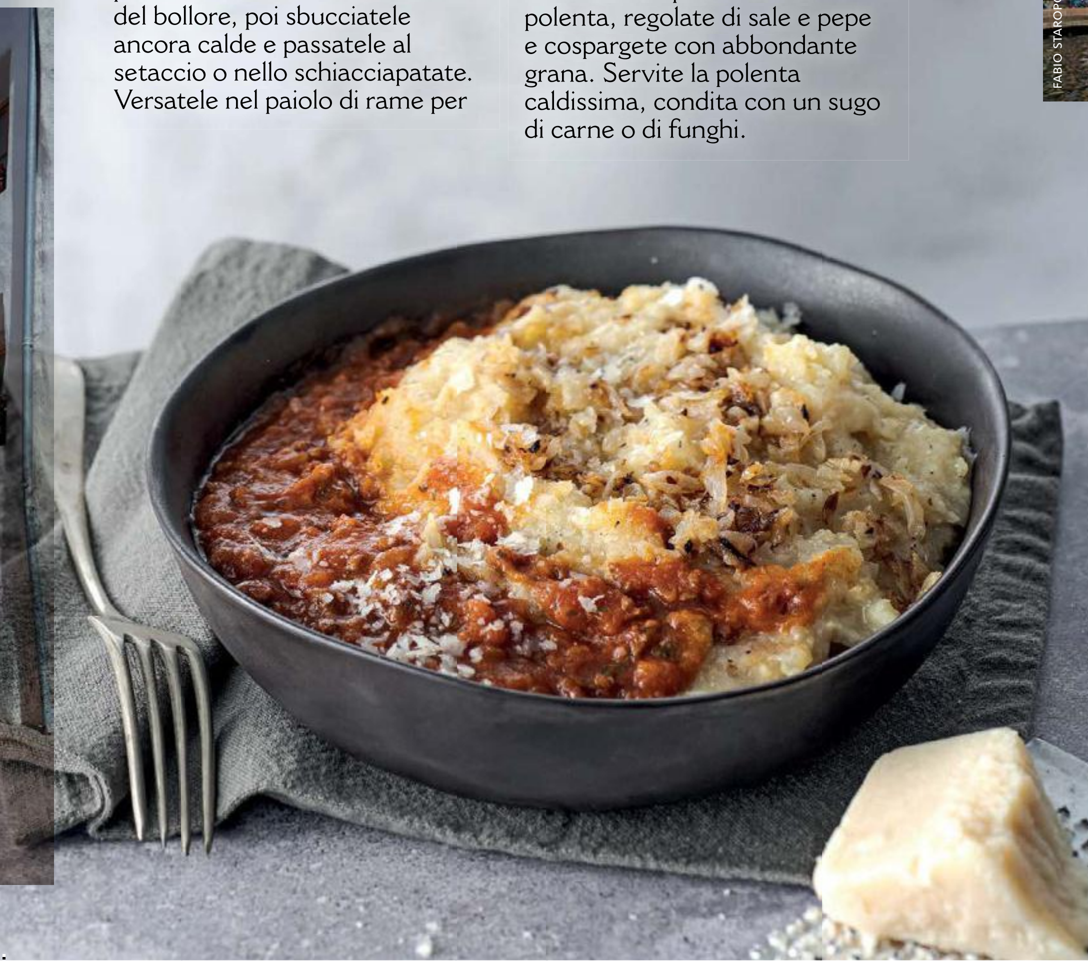
1 Lessate le patate partendo da acqua fredda salata, cuocendole per 30-40 minuti dal momento del bollore, poi sbucciatele ancora calde e passatele al setaccio o nello schiacciapatate. Versatele nel paiolo di rame per la polenta, unite 4 bicchieri di acqua calda e cuocete a fiamma bassa, aggiungendo le due farine. Salate e proseguite la cottura per 45-50 minuti continuando a mescolare.

2 Nel frattempo sbucciate la cipolla, tritatela e soffriggetela in un padellino antiaderente con 30 g di burro; appena la cipolla diventa dorata, versatela nel paiolo con la polenta, regolate di sale e pepe e cospargete con abbondante grana. Servite la polenta caldissima, condita con un sugo di carne o di funghi.



FABIO STAROPOLI / ARCHIVIO GARDA DOLOMITI

Dall'alto, un panorama della Val di Rabbi sopra Madonna di Campiglio e uno scorcio della piazza 3 Novembre con la torre Apponale a Riva del Garda. Sotto, le albicocche della Val Venosta, da cui si ottiene anche un distillato.





Ma in Trentino chi ha trasformato dei prodotti contadini in beni di lusso sono Mario Pojer e Fiorentino Sandri, una coppia di sperimentatori che in Faedo ha scritto la storia della viticoltura e della distillazione. Tra i distillati di frutta spicca quello di mele cotogne allevate in proprio, che cela un profumo intenso di confettura. Numerose piccole distillerie tradizionali costellano tutta la provincia autonoma di Bolzano in virtù di un diritto di distillazione assegnato ai contadini durante l'epoca dell'impero asburgico e mai abrogato.

La prima tappa può essere Cornaiano per incontrare Martin Mauracher nel maso che risale al XVII secolo, Fischerhof. L'artigianalità si riconosce a prima vista nelle proposte, rare e originali: la vera squisitezza è il distillato di sorbo dell'uccellatore, preparato con bacche raccolte in Val Sarentino. Il suo profumo erbaceo e balsamico fa da pendant all'intenso gusto di marzapane. Lasciata l'asta dell'Adige, qualche tornante sopra Lana i giardini di mele, pere e albicocche della famiglia Höllrigl fanno da sfondo alla sala degustazione in pietra dove provare i numerosi distillati. Difficile rinunciare all'acquisto dello Schnapps di susine. Poco più in alto, all'imbocco della vicina Val d'Ultimo vale la pena fermarsi nel laboratorio di Heinrich Pöder con il migliore Speck contadino della regione. Maiali allevati dietro casa e una sala di stagionatura in grotta determinano profumi e aromi unici.

Merano meriterebbe una sosta lunga, godendosi con lentezza il parco della principessa Sissi e i giardini multicolore del Castello Trauttmansdorff. Nella vicina Parcines, Christine Schönwager e il figlio Felix Von Sölder raccolgono all'interno dei giardini del maniero, protetti spesse mura, mezza dozzina di varietà diverse di coloratissime mele. Vale la pena provare gli Schnapps ottenuti dalla distillazione separata di ciascuna. Sul podio sale la Braeburn, dall'aroma netto e dal sapore poco dolce, che richiama il finocchio selvatico. Una leccornia per chi ama l'arte è la chiesa di San Procolo a Naturno, immersa in giardini di frutta. I suoi affreschi d'epoca carolingia sono tra i più antichi dell'Alto Adige. A Vezzano, frazione di Silandro l'appuntamento è invece con un altro distillato tipico della Val Venosta, quello di albicocche, che si può provare nella cantina di Oswald Schuster. L'emblema di Silandro è il campanile affilato alto 90 metri, all'ombra del quale si può prendere un aperitivo. Il miglior momento per apprezzare l'armonia delle mura di Glorenza è la sera. Una passeggiata sotto i bassi portici offre ispirazione a turisti e artisti. Fuori dalle mura, chi ha del tempo può visitare l'unica distilleria di whisky d'Italia, Puni, all'interno di un futuristico edificio a forma di cubo. Particolarmente armonioso e complesso Alba, invecchiato per tre anni in botti di Marsala vergine e affinato in botti di whisky torbato.

Si ritorna alla tradizione a Malles Venosta nella micro distilleria biologica di Friedrich Steiner. Qui lo Schnapps da provare è quello di pera Pala, una varietà in via d'abbandono per la difficoltà di coglitura. I frutti vengono infatti raccolti grazie all'aiuto dei Vigili del Fuoco di Glorenza, che possono contare su scale dall'altezza idonea per raggiungerli. Morbido e complesso il distillato che ne deriva. Di ritorno a Merano, vale la pena imboccare la Val Passiria per lasciarsi invece affascinare dal trasporto verso le mele di Martin Pichler. Il maso di famiglia e l'elegante Apfelhotel sono immersi nei meleti. Nello spaccio vanno provati gli aperitivi a base di ribes e rosmarino, succhi e sidro di mele. Acre e a bassa gradazione alcolica, è dedicato ad Andreas Hofer, l'eroe altoatesino la cui casa-museo a San Leonardo in Passiria è tappa necessaria per conoscere abitudini e costumi l'Alto Adige.

Sotto, i distillati di frutta prodotti da Friedrich Steiner a Malles Venosta e il campanile di Curon Venosta Vecchia che spunta solitario dal Lago di Resia. Il paese è sott'acqua da oltre 70 anni, quando la creazione di una diga ha unificato due laghi sommergendolo. Nella pagina accanto, Mario Pojer, pioniere della viticoltura eroica in Trentino insieme a Fiorentino Sandri; oltre ai famosi vini producono distillati e aceti. Accanto, le coltivazioni della pregiata pera Pala, presente in Val Venosta da quattro secoli, da cui si ottiene anche un distillato morbido e profumato.







STRUDEL DI CARNI AVANZATE

MARION LAFOGLER/IDM SÜDTIROL

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
340 CALORIE/PORZIONE

250 g di farina 00 – 1 uovo – 15 g di zucchero – burro – sale
Per la farcia: 250 g di carni avanzate, anche già cotte – 2 mele – 20 g di pinoli – 1 mestolino di sugo d'arrosto

1 Versate la farina sul piano di lavoro e formate un cratere al centro: metteteci lo zucchero, un pizzico di sale, 40 g di burro a pezzettini e sgusciatevi l'uovo. Lavorate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo, poi lasciatelo riposare per 20 minuti avvolto in pellicola alimentare.
2 Intanto macinate le carni, poi private le mele del torsolo, sbucciatele e grattugiatele. Mescolate in una ciotola la carne e le mele preparate, i pinoli e il sugo d'arrosto.
3 Riprendete la pasta, stendetela con il matterello in una sfoglia sottile e disponete al centro la farcia preparata. Chiudete la pasta sul ripieno, sigillate bene i bordi e sistemate lo strudel sulla placca foderata con carta da forno. Fate fondere 30 g di burro, spennellatelo sulla superficie poi cuocete lo strudel nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Servitelo caldo, a fette.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

AZIENDA AGRICOLA TAVERNINI
STRADA OCCIDENTALE GARDESANA, 16
DRO (TN)
TEL. 3388111816

DISTILLERIA GENZIANA
FRAZIONE BORZAGO
SPIAZZO (TN)
TEL. 0465801521

GUSTONATURA
VIA MOLINI, 31
MALÉ (TN)
TEL. 3338083646

POJER & SANDRI
VIA MOLINI, 4
FAEDO (TN)
TEL. 0461650342

DISTILLERIA BERTAGNOLLI
VIA DEL TEROLDEGO, 11/13
MEZZOCORONA (TN)
TEL. 0461603800
DESTINATIONGUSTO.IT

DE TARCZAL
VIA GIOVAN BATTISTA MIORI, 4
ISERA (TN)
TEL. 0464409134

FISCHERHOF BRENNEREI MAURACHER
VIA COLTERENZIO, 12
APPIANO SULLA STRADA DEL VINO (BZ)
TEL. 0471660627

HOFBRENNEREI REICHNEGGERHOF
VIA ULTIMO, 10
LANA (BZ)
TEL. 3393111636

HOFBRENNEREI GAUDENZ
VIA GAUDENTENTURM, 7
PARCINES (BZ)
TEL. 3487341463

PUNI DISTILLERIA
VIA MÜHLBACH, 2
GLORENZA (BZ)
TEL. 0473835500

BIO BRENNEREI STEINER
VIA NAZIONALE, 5
MALLES VENOSTA (BZ)
TEL. 0473831186

WEINGUT BEFEHLHOF OSWALD SCHUSTER
LOCALITÀ VEZZANO
SILANDRO (BZ)
TEL. 0473742197

HEINRICH PÖDER
MASO AUSSERERBHOF
SAN PANCRAZIO
VAL D'ULTIMO (BZ)
TEL. 0473787147

RISTORANTI

ZU TSCHÖTSCH
SANT'OSVALDO, 19
CASTELROTTO (BZ)
TEL. 0471706013

TRATTORIA VECCHIA SORNI
PIAZZA ASSUNTA, 40
LAVIS (TN)
TEL. 0461870541

TORGGLERHOF
LOCALITÀ SALTUSIO
SAN MARTINO IN VAL PASSIRIA (BZ)
TEL. 0473645433

NEGOZI

REGIOHOF
VIA PATER HASPINGER, 22C
SANTA MADDALENA IN VAL CASIES (BZ)
TEL. 0474948562





TINA STURZENEGGER / IDM SÜDTIROL

Federico Meneghetti / Cuboimages

LUNGO IL CONFINE orientale

DALLE DOLCI COLLINE DEL COLLIO AGLI ALTOPIANI ROCCIOSI DEL CARSO PASSANDO PER LE COSTE ASSOLATE DEL GOLFO DI TRIESTE: IL PAESAGGIO IN CONTINUO DIVENIRE DI QUESTA TERRA SI RIFLETTE NELLA CULTURA GASTRONOMICA METICCIA, TRA MEDITERRANEO E MITTELEUROPA. CON GRANDI VINI, FORMAGGI E PROSCIUTTI

I gourmet lo sanno: è probabile che il Friuli Venezia Giulia vanti la più alta densità di cibi diversi per chilometro quadrato. Chi pranza in vista di piazza Unità d'Italia a Trieste, a base di cucina marinara veneto-dalmata, può mangiare ungherese con gulasch o bolliti e pioggia di cren grattugiato a crudo la sera a Gorizia. Il filo di fumo che si ritrova nel prosciutto cotto triestino e le portate che combinano i sapori dolciastro e salato pochi chilometri più a nord raccontano la cucina della frontiera orientale: una contaminazione che ha scavalcato secoli, fiumi e montagne. E che contribuisce a creare materie prime e piatti dalla spiccata tipicità.

Basta prendere il via dalla capitale del Collio, Cormons, per accorgersene. Questa terra fa rima con vino, da una parte e dall'altra del confine. In verità un confine solo politico. La gente è una sola, coltiva Malvasia e Ribolla Gialla, Pinot Grigio e Friulano (che passava sotto il Tocai sino a pochi anni fa) e ha scommesso sulla specificità dei vini. Come Franco Blazic, che di vigneti ne coltiva a Zegla e a Medana, sul Collio sloveno, e ha la porta della cantina divisa tra i due Stati. La sua Ribolla Gialla, generosa e sapida, profuma di gelsomino. Già negli anni Novanta su queste colline si è anche scoperto che il vago sentore di mela cotta e ossidazione causate dalle lunghe macerazioni dell'uva sulle bucce potevano contare su un numero sempre crescente di estimatori. Ne nacque un movimento che oggi imperversa un po' ovunque. Una riscossa contadina di cui fa parte anche un altro eroe, questa volta caseario, Beppino Zoff. Nella sua fattoria le Pezzate rosse friulane vivono allo stato semibrado, alimentate senza insilati di mais e il latte è ricco di pigmenti gialli. Le formaggette ricoperte di fiori di calendula sono il pretesto per tornarci in fretta.

In questo angolo di Friuli Venezia Giulia anche l'aceto raggiunge vette di gusto. Per scoprirlo si va in un'acetaia del tutto singolare, quella di Joško Sirk. Le migliori uve fermentano un anno intero in botti di legno. Per corpo, persistenza e mineralità è un aceto prepotente e gustoso, per gourmand. Ma Cormons nasconde un altro gioiellino, il laboratorio di prosciutti della famiglia D'Osvaldo. Dei venticinque milioni di prosciutti crudi annualmente prodotti in Italia, loro ne producono 1500 appena. Oggi lo conduce Monica, giovane donna che segue le impronte della tradizione locale e familiare. I prosciutti sono leggermente conditi con poco pepe nero indiano e sale, poi affumicati sopra un camino a dieci metri dalla fiamma, per due o quattro giorni a seconda del clima. Sul fuoco bolle una caldaia con finocchio, rosmarino, erbaluisa e melissa. Un filo di fumo ottenuto a freddo, massimo venti gradi, d'ispirazione mitteleuropea. La stessa attrazione verso il centro Europa che si ritrova nel capoluogo e prende il nome di gubana, la pasta lievitata arrotolata su se stessa e ripiena di frutta secca tritata e uvetta immersa nel rum. Per una riconferma di quanto siano presenti questi influssi nella cucina tradizionale goriziana bisogna sedersi ai tavoli della Trattoria alla Luna. *segue* >


BERTHOLD STEINHILBER/ LAIF / CONTRASTO

Nella pagina accanto, Muggia, all'estremità settentrionale della penisola istriana. A sinistra, l'aronia naturalis dalle proprietà antiossidanti coltivata a Lucinico dalla famiglia Sanzin (sotto). A destra, piazza Unità d'Italia, il ritrovo ideale per l'aperitivo serale a Trieste.







THE NEW YORK TIMES / CONTRASTO

Sopra, le torri del Castello di Gorizia offrono una vista spettacolare sulla città e i dintorni. La Rosa di Gorizia, il pregiato radicchio invernale a forma di fiore di colore rosso vivo e consistenza croccante, è coltivato solo da una dozzina di agricoltori con una lavorazione tradizionale.

Nel menu della famiglia Pintar scorrono pietanze dell'Europa continentale: gulasch, Tellerfleisch (bollito di bovino servito con mela o rafano), gnocchi alla frutta. In città, dopo avere passeggiato in Piazza della Transalpina con un piede in Italia e l'altro in Slovenia, si sale al Borgo Castello per avere una vista panoramica dei dintorni e ammirare i palazzi barocchi del centro. Merita una visita anche la sinagoga, esempio del sincretismo culturale della città, prima di uscire verso Lucinico, a sud est per visitare un impianto pressoché unico in Italia di Aronia melanocarpa in regime biodinamico. Questa pianta produce piccole bacche violacee simili al mirtillo. L'azienda 4 Principia Rerum ottiene dalla loro spremitura succhi dall'alto valore antiossidante, ma anche bacche essiccate e confezionate senza conservanti e coloranti.

Nella vicina Villa Parens di Farra d'Isonzo si è scritta invece un'altra storia della viticoltura. Il suo fondatore, Angelo Vittorio Pujatti, è stato tra i fautori del cambiamento di visione del vino: da alimento a elemento di divertimento. In quest'ottica non si è perso però il rapporto con il territorio, anzi si è rafforzato. La Ribolla gialla rimane il caposaldo della cantina, ma si trova trasformata in forma di spumante (Gran Cret) e raccolta tardiva (Gran Finale), dalle note leggermente mielate che cedono alla sottile acidità finale. Chi ha interesse nelle curiosità naturali può fermarsi al lago di Doberdò, uno dei rari esempi in Europa di lago carsico, alimentato dal sistema di scorrimento ipogeo delle acque. L'esperienza può continuare lungo il sentiero Rainer Maria Rilke a Duino Aurisina, che permette di accedere alla Riserva della Falesie con un percorso panoramico a strapiombo sul mare e lo sguardo fisso sulle colline del Carso. Il momento dell'anno più caratteristico per visitare il Carso è senz'altro l'autunno, quando le piante di sommaco si tingono di arancione. A 4 chilometri in linea d'aria dal mare la presenza della particolare flora forgiata dalla siccità alle pendici del monte Hermada sono il contesto perfetto perché le pecore Carsoline producano latte sapido e grasso. Va provato il pecorino del Carso di Giuseppe Antonic, dagli aromi complessi che si evidenziano sin dalla prime fasi di stagionatura.

Per toccare con mano quanto il clima e l'ambiente concorrono all'ottenimento di prodotti tanto tipici bisogna spingersi anche nella frazione Sales di Sgonico. Alla Bajta Andrej Skerlj alleva maiali allo stato brado. I salumi vengono poi stagionati in maniera del tutto naturale in stanze scavate nella roccia. Il carattere aspro del clima e della terra si traduce nelle due varietà d'uva locali e nei vini: la Vitovska a bacca bianca, agrumato e sapido, e il Terrano a bacca rossa, spigoloso e dal colore intenso. Anche l'olio extravergine riflette il paesaggio: la varietà Bianchera dà oli dal profumo intenso di buccia di pomodoro, amari e piccanti al palato. Il momento ideale per l'arrivo a Trieste è l'aperitivo serale. Anche l'Italia ha le sue tapas: nei buffet i sardoni impanati e fritti, prosciutto cotto e kren, liptauer (una crema di formaggi con paprika), baccalà mantecato e jota (la minestra di crauti, fagioli, osso di prosciutto cotto e cotenne) vengono irrorati nei buffet da Terrano spillato direttamente dalle botticelle. La mattina si può raggiungere la località di Trebicciano, dove è diffusa la produzione di miele di marasca, dal gusto ammandorlato.

Oppure si possono cercare le insegne delle osmize, osterie d'antan dove si consumano i prodotti dell'azienda agricola. A Muggia, le calli e l'architettura del Duomo ricordano Venezia. Nel Ristorante Al Lido, Giorgio Suraci è convinto che anche questa sia una frontiera: gli scampi alla busara fanno parte della tradizione dalmata, ormai rara da trovare, e il dolce locale, il presnitz, una sfoglia arrotolata e ripiena di frutta essiccata, noci, mandorle e pinoli, ha probabilmente origini ebraiche. Insomma, una tavola che racconta la storia.

GNOCCHI DE SUSINI

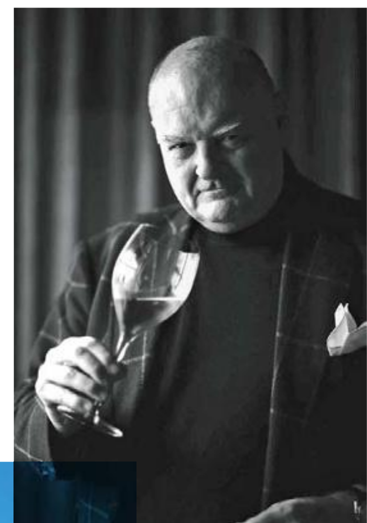
MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 45 MINUTI
670 CALORIE/PORZIONE

800 g di patate – 200 g di farina 00 – 1 uovo – 5 cl di latte – zucchero semolato – 20 prugne essiccate – 5 cucchiai di pane grattugiato – 80 g di burro – 2 cucchiaini di cannella – sale

1 Lavate e asciugate le prugne se sono morbide; se sono molto asciutte, lasciatele ammorbidire in acqua tiepida per un'ora, poi sgocciolatele, tamponatele con carta assorbente da cucina; mettete mezzo cucchiaino di zucchero al posto del nocciolo.
2 Lessate le patate partendo da acqua fredda salata e cuocendole per 30-40 minuti dal momento del bollore. Scolatele, sbucciatele ancora calde e passatele al setaccio o nello schiacciapatate facendole cadere sul piano di lavoro. Allargatele, cospargetele con un pizzico di sale e fatele intiepidire, poi aggiungete la farina, l'uovo, una noce di burro e qualche cucchiaio di latte. Lavorate l'impasto con le mani, aggiungendo un po' di farina se fosse troppo morbido.
3 Prendete un pezzo di impasto delle dimensioni di un piccolo uovo e appiattitelo sul palmo della mano. Ponete al centro una prugna e chiudete la mano in modo da avvolgere il frutto. Date allo gnocco una forma sferica e procedete allo stesso modo fino a esaurire l'impasto. Scaldate il burro rimasto in un pentolino, quindi unite il pangrattato, lo zucchero e la cannella. Mescolate per qualche istante e spegnete il fuoco. Lessate gli gnocchi preparati in acqua bollente e scolateli appena vengono a galla. Serviteli conditi con il mix di pangrattato.



EMANUELA DE SANTIS / ANZENBERGER / CONTRASTO



Sopra, uno scorcio del Castello di Miramare che si affaccia sul Golfo di Trieste. A destra Giovanni Puiatti, alla guida di Villa Parens, prosegue il percorso pionieristico del padre Angelo Vittorio. Sotto Cormons, capitale del Collio con i suoi bianchi pregiati.





COLIN DUTTON / SIMEPHOTO

PUTIZZA DI GORIZIA

MEDIA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
500 CALORIE/PORZIONE

350 g di farina 00 – 40 g di lievito – 30 g di zucchero – latte – 120 g di burro – 3 tuorli – 2 albumi – 1 limone non trattato – sale
Per il ripieno 70 g di cioccolato – latte – 60 g di zucchero – 120 g di noci tritate – 80 g di pangrattato – 80 g di burro – 1 limone non trattato – cannella – noce moscata

1 Preparate una pastella lavorando 100 g di farina con il lievito, lo zucchero e latte tiepido sufficiente a ottenere una pastella morbida; fatela lievitare al riparo da correnti d'aria finché avrà raddoppiato il suo volume. Lavorate il burro morbido in una ciotola aggiungendo un tuorlo alla volta e, continuando a mescolare, unite un po' di scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e la farina rimasta; aggiungete la pastella lievitata e altro latte tiepido fino a ottenere una pasta morbida.
2 Lavoratela per una mezz'ora con la frusta a gancio, poi incorporate gli albumi montati a neve, coprite con un telo e fate lievitare al riparo da correnti finché l'impasto avrà raddoppiato il volume. Intanto preparate il ripieno: tostate il pangrattato nel burro e sciogliete il cioccolato con 3 cucchiai di latte su fiamma bassa. Mescolateli e aggiungete lo zucchero, le noci, un po' di scorza di limone grattugiata, un pizzico di cannella e una grattatina di noce moscata.
3 Versate l'impasto sul piano di lavoro infarinato e stendetelo con il matterello in una sfoglia rettangolare di 4-5 mm di spessore. Stendete sulla sfoglia il ripieno preparato con una spatola, lasciando 2-3 cm di bordo libero. Arrotolatela partendo dal lato lungo per formare un rotolo e avvolgetela a chiocciola. Trasferite la putizza sulla placca foderata con carta da forno e fatela lievitare per un'ora, poi cuocetela nel forno caldo a 180° per 30 minuti.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

OSMIZA KRNJELOVI DI STANKO MILIC
LOCALITÀ SGONICO, 34
SGONICO (TS)
TEL. 040229164

SIRK DELLA SUBIDA
VIA SUBIDA, 54
CORMONS (GO)
TEL. 048160531

VILLA PARENS
VIA DANTE ALIGHIERI, 69
FARRA D'ISONZO (GO)
TEL. 0481888198
DESTINATIONGUSTO.IT

4 P R - ARONIA NATURALIS
VIA GRADISCA, 23
FARRA D'ISONZO (GO)
TEL. 335477530
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA FABIO BRUMAT
VIA ROMA, 56
TURRIACO (GO)
TEL. 048176565

AZIENDA AGRICOLA SARA DEVETAK
SAN MICHELE DEL CARSO
SAVOGNA D'ISONZO (GO)
TEL. 3381395941

BAJTA FATTORIA CARSICA
LOCALITÀ SALES, 108
SGONICO (TS)
TEL. 0402296090

FRANTOIO PAROVEL
ZONA ARTIGIANALE DOLINA, 546
S. DORLIGO DELLA VALLE (TS)
TEL. 040227050

AZIENDA AGRICOLA ANTONIC
LOCALITÀ CEROGLIE
DUINO AURISINA (TS)
TEL. 3405847185

AZIENDA AGRICOLA ZOFF
VIA GIUSEPPE PARINI, 18
CORMONS (GO)
TEL. 048167204

D'OSVALDO PROSCIUTTI
VIA DANTE ALIGHIERI, 40
CORMONS (GO)
TEL. 048161644

APICOLTORI SETTIMI & VIANI
LOCALITÀ TREBICCIANO, 237
TRIESTE
TEL. 0402158246

AZIENDA AGRICOLA FRANCO BLAZIC
LOCALITÀ ZEGLA, 16
CORMONS (GO)
TEL. 3475508942

SOCIETÀ AGRICOLA COCIANCIG
LOCALITÀ PRADIS, 18
CORMONS (GO)
TEL. 3383908587

NEGOZI

PANIFICIO ELZERI
CALLE PUCCINI, 8
MUGGIA (TS)
TEL. 040271138

PASTICCERIA CIDIN
VIA MARCONI, 6
GORIZIA
TEL. 048132561

RISTORANTI

BUFFET AL REBECHIN
VIALE GABRIELE D'ANNUNZIO, 69B
TRIESTE
TEL. 3386964061

RISTORANTE AL LIDO
VIA CESARE BATTISTI, 22
MUGGIA (TS)
TEL. 040273338

TRATTORIA ALLA LUNA
VIA OBERDAN, 13
GORIZIA
TEL. 0481530374

nel prossimo numero

SECONDA PARTE
Centro Italia

Nel numero di settembre di Sale&Pepe saranno sei gli itinerari golosi alla scoperta delle regioni del Centro Italia. Si parte con l'**EMILIA ROMAGNA,** terra di famosi formaggi e salumi, per poi andare in **TOSCANA,** che attraverseremo di collina in collina rincorrendo i filari di grandi rossi; in **UMBRIA** l'appuntamento è con olio, vino e legumi pregiati, mentre nelle **MARCHE** seguiremo il profumo del tartufo; nel **LAZIO** i tesori da cacciare sono legumi e salumi e infine in **ABRUZZO** batteremo le strade in cerca di dolcezze artigianali e vini strepitosi.

ANTON SULSKY/UNSPLASH

indice delle ricette

I piatti della tradizione regionale da provare a casa

EDITORIALE
Tressian 05

VALLE D'AOSTA
Patate gratinate con pancetta e fontina 08
Crema di Cogne del Bellevue 10

PIEMONTE
Tajarin e basàn estivi all'astigiana 13
Coniglio in bagna neira 15

LIGURIA
Polpettone di fagiolini 19
Tortiera di acciughe 20

LOMBARDIA
Pasta al mascarpone 23
Torta di Lodi 25

VENETO
Risotto con seppioline e capesante alla polesana 29
Baccalà arrosto 30

TRENTINO ALTO ADIGE
Polenta di patate 33
Strudel di carni avanzate 35

FRIULI VENEZIA GIULIA
Gnocchi de susini 39
Putizza di Gorizia 40



UN VIAGGIO TRA LE DESTINAZIONI DEL GUSTO


TV
TIMVISION


SERIE A
TIM